VISIT…

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ (НФП-87)

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ СССР

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ (НФП-87)

Введено в действие
приказом Министра обороны СССР
от 17 сентября 1987 года № 270

МОСКВА
ВОЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
1987

Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Советской Армии и Военно-Морском Флоте. Оно предназначено для должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию, обеспечение и проведение физической подготовки с личным составом.

Наставлением наравне с воинскими частями и подразделениями руководствуются все штабы, управления, учреждения, военно-учебные заведения, предприятия и организации Министерства обороны СССР.

Глава 1

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Физическая подготовка является одним из основных предметов боевой подготовки, важной и неотъемлемой частью воинского обучения и воспитания личного состава Советской Армии и Военно-Морского Флота.

Цель физической подготовки — обеспечить физическую готовность военнослужащих к боевой деятельности, а также способствовать решению других задач их обучения и воспитания.

2. Общими задачами физической подготовки военнослужащих являются:

развитие и постоянное совершенствование выносливости, силы, быстроты и ловкости;

овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении препятствий, рукопашном бою, военно-прикладном плавании;

улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности.

В процессе физической подготовки формируются теоретические знания и организаторско-методические умения. Физическая подготовка должна способствовать повышению военно-специальной подготовленности, воспитанию морально-политических и психических качеств личного состава, совершенствованию боевой слаженности воинских подразделений.

3. Основным средством физической подготовки являются физические упражнения. Они выполняются при обязательном соблюдении гигиенических условий и активном использовании оздоровительных сил природы.

4. Физическая подготовка проводится в следующих формах: учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа, физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности.

5. Физическая подготовка различных видов Вооруженных Сил СССР, родов войск и специальных войск организуется и проводится с учетом особенностей их боевого применения и имеет специальную направленность, которая обеспечивается:

на учебных занятиях — рациональным распределением учебного времени по разделам физической подготовки и целесообразной последовательностью их прохождения, преимущественным исполь-

зованием физических упражнений для формирования и развития наиболее важных военно-прикладных двигательных навыков, физических и специальных качеств;

на утренней физической зарядке — преимущественным применением различных вариантов зарядки и физических упражнений для формирования и развития наиболее важных военно-прикладных двигательных навыков, физических и специальных качеств;

в процессе учебно-боевой деятельности — использованием прикладных физических упражнений, приемов и действий, характерных для данной воинской специальности;

в спортивно-массовой работе — использованием наиболее важных военно-прикладных видов спорта и упражнений;

в системе проверки физической подготовки — включением специальных физических упражнений (упражнений, направленных на решение специальных задач физической подготовки).

В ходе физической подготовки, кроме того, обеспечиваются коммунистическая идейность, прикладность, комплексность, систематичность, оптимальность и конкретность процесса обучения, развития и воспитания военнослужащих.

6. За состояние физической подготовки несут ответственность командиры (начальники).

Каждый командир (начальник) обязан обеспечить:

эффективное руководство и контроль за процессом физической подготовки военнослужащих;

правильное планирование, систематическое проведение физической подготовки и рациональное распределение физической нагрузки в течение дня и недели;

высокую методическую и практическую подготовленность подчиненных офицеров и сержантов, проводящих занятия с личным составом;

готовность учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту к занятиям;

соблюдение мер безопасности и предупреждение травматизма при проведении всех форм физической подготовки.

7. Каждый офицер, прапорщик (мичман), военнослужащий сверхсрочной службы несет личную ответственность за свою физическую подготовленность, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически готовым к выполнению поставленных задач.

8. В воинской части*, где не предусмотрена штатная должность начальника физической подготовки и спорта, приказом командира воинской части назна-

* Здесь и далее под воинской частью следует понимать отдельный батальон (дивизион), полк, корабль 1 ранга, бригаду и другие, им соответствующие части.

чается нештатный начальник физической подготовки и спорта из числа наиболее подготовленных офицеров.

9. Командиры, политработники, партийные и комсомольские организации с участием офицеров — специалистов физической подготовки и спорта в целях успешного выполнения задач физической подготовки разъясняют личному составу решения Коммунистической партии Советского Союза и Советского правительства по вопросам физической культуры и спорта, требования приказов Министра обороны СССР по физической подготовке; организуют среди военнослужащих и между подразделениями социалистическое соревнование за достижение высоких показателей в физической подготовке, в смотрах спортивно-массовой работы, спортивных и военно-спортивных соревнованиях; активно вовлекают военнослужащих в создание и совершенствование учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту; проводят воспитательную работу среди спортсменов в спортивных секциях и командах, на учебно-тренировочных сборах, в процессе спортивных и военно-спортивных соревнований; пропагандируют достижения личного состава в физической подготовке и спорте, участвуют в проведении спортивных праздников и вечеров, в оформлении наглядной агитации по физической подготовке и спорту.

Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ*

10. Организация физической подготовки включает планирование, подготовку руководителей, контроль, учет.

11. Планирование должно обеспечивать выполнение программ физической подготовки с учетом решения учебных и боевых задач и предусматривать на занятия по физической подготовке:

для солдат, матросов, сержантов и старшин, занимающихся по полной учебной программе, — 2—3 часа в неделю в учебное время, а по сокращенной учебной программе — 1—2 часа в неделю в учебное время;

для курсантов учебных частей — 2—3 часа в неделю в учебное время;

---

* В гл. 2 излагаются общие для всех видов Вооруженных Сил СССР вопросы организации и обеспечения физической подготовки. Особенности ее организации и обеспечения в отдельных видах Вооруженных Сил СССР раскрываются в гл. 6 настоящего Наставления.

для курсантов военно-учебных заведений * — 3 часа в неделю из расчета 2 часа по расписанию учебных занятий и 1 час во время самоподготовки;

для офицеров ** — 3 часа (два-три занятия) в неделю в служебное время.

Утренняя физическая зарядка проводится продолжительностью 30—50 минут. В выходные и праздничные дни зарядка не проводится.

Спортивно-массовая работа в воинской части проводится три раза в неделю: два раза по 1 часу в рабочие дни в свободное от занятий время и 3 часа в выходные и праздничные дни.

12. Планирование физической подготовки осуществляется: в воинской части — начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта (на кораблях — старшим помощником (помощником) командира корабля и нештатным начальником физической подго-

---

* Здесь и далее все указания по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений относятся и к слушателям рядового состава.

** Здесь и далее все указания по физической подготовке офицерского состава относятся также к прапорщикам, мичманам и военнослужащим сверхсрочной службы.

товки и спорта); в батальоне * — начальником штаба; в роте — командиром роты.

13. В воинской части основные вопросы физической подготовки отражаются в плане боевой и политической подготовки на учебный год (период обучения). В нем указываются:

дни и время проведения учебных занятий по физической подготовке с офицерами;

тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показных занятий с офицерами;

сроки контроля физической подготовки в подразделениях.

Вопросы физической подготовки конкретизируются и уточняются в других документах боевой и политической подготовки.

14. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет на утверждение командиру воинской части:

план (частный план) физической подготовки личного состава воинской части на период обучения или учебный год (приложение 1);

---

* Здесь и далее под батальоном следует понимать также корабли 2 и 3 ранга, дивизион, боевую часть; под ротой — батарею, корабль 4 ранга и другие, им соответствующие подразделения.

план проведения утренней физической зарядки на месяц;

план спортивно-массовой работы на учебный год (период обучения);

положение о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивно-массовой работы на первенство воинской части на учебный год (период обучения);

график распределения учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту на месяц;

расписание учебных занятий по физической подготовке с офицерами на месяц.

Если дни и время использования подразделениями мест для занятий по физической подготовке и спорту или проведения учебных занятий по физической подготовке с офицерами определяются в общих документах планирования боевой подготовки, то указанные выше график и расписание отдельно не разрабатываются.

15. В батальоне в документах планирования боевой и политической подготовки на период обучения (месяц) указываются:

количество часов на физическую подготовку для подразделений по темам;

тематика и сроки проведения инструкторско-методических и показных занятий с сержантами срочной службы;

сроки выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

16. В роте в расписании занятий * на неделю указываются:

вариант и содержание утренней физической зарядки на каждый день;

темы и содержание занятий по физической подготовке;

содержание попутной физической тренировки;

время и содержание спортивно-массовой работы;

время проведения, темы и содержание инструкторско-методических и показных занятий с сержантами срочной службы.

17. Подготовка руководителей должна обеспечивать повышение методической подготовленности должностных лиц, осуществляющих руководство, организацию и проведение физической подготовки. Она осуществляется на теоретических, методических (учебно-методических, инструкторско-методических, показных) занятиях, инструктажах и в процессе самостоятельной подготовки по предлагаемой тематике (табл. 1 и 2).

---

* В Военно-Морском Флоте — в суточном плане боевой и политической подготовки корабля.

Таблица 1

Теоретические занятия

Номер и наименование темы	Для курсантов 1-го и 2-го курсов вузов	Для слушателей — офицеров, курсантов 3-го и старших курсов вузов
1. Роль и место физической культуры в социалистическом обществе. Влияние физической подготовки на повышение боеспособности военнослужащих	+	
2. Система физической подготовки военнослужащих. Цель и задачи физической подготовки	+	
3. Содержание физической подготовки. Методика развития физических качеств и формирования двигательных навыков	+	
4. Методика проведения форм физической подготовки. Самоконтроль в процессе физической подготовки. Профилактика спортивного травматизма	+	
5. Военно-спортивный комплекс — основа спортивно-массовой работы. Подготовка военнослужащих по видам спорта и упражнениям Военно-спортивной классификации	+	+

Номер и наименование темы	Для курсантов 1-го и 2-го курсов вузов	Для слушателей — офицеров, курсантов 3-го и старших курсов вузов
6. Требования руководящих документов по организации физической подготовки. Планирование физической подготовки в воинской части, подразделении		+
7. Формы подготовки командиров подразделений к проведению занятий по физической подготовке в воинской части, подразделении		+
8. Контроль и учет физической подготовки в воинской части, подразделении		+
9. Материальное и финансовое обеспечение физической подготовки в воинской части		+
10. Основы руководства физической подготовкой в воинской части, подразделении		+

Примечание. Для слушателей командных академий (факультетов) теоретические знания даются в объеме обязанностей командира воинской части; для слушателей других академий и курсантов 3-го и старших курсов — в объеме обязанностей командира роты.

Таблица 2

Методические занятия

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений, курсантов 1-го курса вузов	Для курсантов 2-го курса, слушателей 1-го курса академий (кроме командных академий и факультетов), командиров взводов	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных академий (факультетов), 2-го и старших курсов других академий, командиров рот
1. Обучение физическим упражнениям, приемам и действиям	+	+	+
2. Составление плана-конспекта занятия. Проведение учебного занятия по физической подготовке		+	+
3. Проведение утренней физической зарядки	+	+	+
4. Проведение попутной физической тренировки		+	+
5. Проведение учебно-тренировочных занятий с личным составом по		+	+

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений, курсантов 1-го курса вузов	Для курсантов 2-го курса, слушателей 1-го курса академий (кроме командных академий и факультетов), командиров взводов	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных академий (факультетов), 2-го и старших курсов других академий, командиров рот
упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации			
6. Проведение соревнований по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации		+	+
7. Планирование физической подготовки в подразделении, воинской части			+
8. Проведение инструкторско-методических, показных занятий и инструктажей по физической подготовке с офицерами и сержантами подраз-		+	+

Номер и наименование темы	Для сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений, курсантов 1-го курса вузов	Для курсантов 2-го курса, слушателей 1-го курса академий (кроме командных академий и факультетов), командиров взводов	Для курсантов 3-го и старших курсов, слушателей командных академий (факультетов), 2-го и старших курсов других академий, командиров рот
делений. Подготовка руководителя занятий по физической подготовке и его помощников			
9. Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих и физической подготовки подразделения	+	+	+
10. Обеспечение физической подготовки в подразделении, воинской части			+

Примечание. Для слушателей командных академий (факультетов) организаторско-методические умения по темам 7—10 даются в объеме обязанностей командира воинской части, для слушателей других академий и курсантов 3-го и старших курсов — в объеме обязанностей командира роты.

Продолжительность теоретического и показного занятий, как правило, 1 час, инструкторско-методического — 2 часа.

18. Контроль должен быть направлен на изучение состояния физической подготовки и обеспечивать принятие конкретных мер по ее улучшению. Он осуществляется командиром воинской части, его заместителем, штабом, начальником физической подготовки и спорта и командирами подразделений. В ходе контроля проверяются, анализируются и оцениваются:

уровень физической подготовленности нового пополнения воинской части (кандидатов в военно-учебное заведение);

полнота и качество усвоения военнослужащими программы по физической подготовке;

эффективность процесса физической подготовки;

качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки;

степень физической готовности военнослужащих и подразделений к боевой деятельности.

19. Учет физической подготовки должен соответствовать ее истинному состоянию. Он ведется: в воинской части — начальником штаба и начальником физической подготовки и спорта (на корабле — старшим помощником (помощни-

ком) командира корабля и нештатным начальником физической подготовки и спорта); в батальоне — начальником штаба и заместителем командира батальона по политической части; в роте — командиром роты и заместителем командира роты по политической части; во взводе — командиром взвода.

Порядок и формы учета физической подготовки даны в приложении 2.

20. В воинской части учитываются:

проведение учебных занятий по физической подготовке с офицерами управления воинской части;

результаты проверок физической подготовки и смотров спортивно-массовой работы в подразделениях и воинской части;

проведение инструкторско-методических и показных занятий, учебно-методических сборов (семинаров) со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту;

результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне части;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников;

спортивные рекорды и достижения воинской части;

результаты выполнения офицерами управления воинской части упражнений и требований Военно-спортивного комплекса;

наличие и состояние учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту, спортивного инвентаря и имущества.

21. В батальоне, роте и взводе учитываются:

выполнение всех мероприятий по физической подготовке и спорту, предусмотренных документами планирования боевой и политической подготовки;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников;

результаты выполнения личным составом упражнений и требований Военно-спортивного комплекса.

22. В воинской части предусматриваются следующие виды обеспечения физической подготовки: материальное, финансовое, медицинское и методическое.

23. Материальное обеспечение физической подготовки осуществляется начальником физической подготовки и спорта, начальником вещевой службы, командирами подразделений. Оно включает:

планирование и истребование табельного спортивного инвентаря, имущества, тренажеров, специальной техники и ап-

паратуры с учетом потребности физической подготовки воинской части;

строительство и оборудование объектов учебной материально-технической базы по физической подготовке в соответствии с примерным перечнем (приложение 3);

содержание и ремонт спортивных сооружений, мест для занятий по физической подготовке, оборудования, инвентаря, имущества, аппаратуры и тренажеров;

изготовление нетабельных спортивных снарядов, тренажерных устройств и другого учебного имущества;

оформление наглядной агитации по физической подготовке и спорту.

Объекты учебной материально-технической базы по физической подготовке в воинской части в целях их правильной эксплуатации, содержания и своевременного ремонта закрепляются за подразделениями приказом командира воинской части.

24. В казармах оборудуются места (комнаты) для физической тренировки личного состава, оснащенные гимнастическими снарядами, тренажерами, гирями, гантелями и другим спортивным инвентарем.

25. Финансовое обеспечение физической подготовки в воинской части производится порядком, установленным Положением о финансовом хозяйстве воинской части Советской Армии и Военно-Мор-

ского Флота* и Перечнем расходов по смете Министерства обороны СССР**. Оно включает:

планирование, истребование и получение денежных средств с учетом потребности физической подготовки воинской части;

приобретение спортивного инвентаря и имущества, учебной литературы, переходящих призов (кубков), бланков документов;

приобретение материалов, оборудования и инструментов для ремонта и содержания объектов учебной материально-технической базы по физической подготовке.

26. Медицинское обеспечение физической подготовки осуществляют специалисты военно-медицинской службы и физической подготовки и спорта. Оно включает:

проведение медицинских обследований военнослужащих для определения уровня допустимых для них физических нагрузок с учетом физического развития, функционального состояния организма и уровня физической подготовленности; распределение военнослужащих по группам здоровья;

---

* Приказ Министра обороны СССР 1973 года № 80.

** Приказ Министра обороны СССР 1972 года № 65.

планирование и проведение мероприятий по улучшению физического развития и укреплению здоровья личного состава;

привитие военнослужащим навыков в самоконтроле, личной и общественной гигиене;

наблюдение за санитарным состоянием спортивных сооружений и мест для занятий по физической подготовке и спорту;

контроль за соблюдением правильной дозировки физической нагрузки и выполнением санитарно-гигиенических требований при проведении занятий по физической подготовке;

медицинский контроль за членами сборных команд части, проведением учебно-тренировочных занятий по видам спорта и спортивно-массовых мероприятий;

разработку мероприятий по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке и спортивных соревнованиях;

организацию и проведение учебных занятий по физической подготовке с военнослужащими, включенными в группу лечебной физической культуры, и перевод их после выздоровления в основные группы.

27. Методическое обеспечение физической подготовки осуществляется офицерами — специалистами физической подготовки и спорта при активном участии

специалистов военно-медицинской службы. Оно включает:

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения физической подготовки;

разработку рекомендаций по улучшению физической подготовки военнослужащих, обеспечение руководителей физической подготовки необходимыми методическими пособиями;

оказание помощи командирам подразделений в проведении занятий по физической подготовке и спортивных мероприятий;

методическое руководство самостоятельной физической тренировкой военнослужащих;

организацию работы методического класса (кабинета) по физической подготовке и спорту.

Глава 3

СОДЕРЖАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

28. Военнослужащие срочной службы овладевают всем предусмотренным для них содержанием физической подготовки в течение первого года службы. Слушатели — офицеры и курсанты военно-учебных заведений осваивают весь объем упражнений настоящего Наставления в соответствии с разработанными для них программами обучения. Офицеры, а также военнослужащие-женщины изучают упражнения, определенные настоящим Наставлением для соответствующих возрастных групп.

Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие физических, специальных качеств и военно-прикладных двигательных навыков.

29. Физические качества — это свойства организма, обеспечивающие двигательную деятельность военнослужащего. К основным физическим качествам военнослужащих относятся выносливость, сила, быстрота и ловкость.

30. Выносливость определяется способностью военнослужащих противостоять утомлению в процессе военно-профессиональной деятельности. Она подразделяется на общую, скоростную и силовую. Основными средствами развития общей и скоростной выносливости являются ускоренное передвижение, передвижение на лыжах, плавание, преодоление препятствий и спортивные игры.

Упражнение 1. **Бег на 1 км.**

Упражнение 2. **Бег на 3 км.**

Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Форма одежды — № 1, 2, 3, 4 и 5 (приложение 6).

Упражнение 3. **Лыжная гонка на 5 км.**

Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта. Лыжи, палки и крепления только армейского образца. При использовании рантовых креплений форма одежды считается спортивной. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Форма одежды — № 4, 5.

Упражнение 4. **Кросс на 5 км.**

Проводится на пересеченной местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Форма одежды — № 1, 2, 3, 4 и 5.

Упражнение 5. **Бег на 400 м.**

Проводится на беговой дорожке ста-

диона с высокого старта группами по 4—6 человек. Разрешается вынос старта на середину 100-метровой дистанции. Форма одежды — № 1, 3, 4.

Или: **челночный бег 4×100 м.**

Проводится на прямой дорожке стадиона или другой ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 100 м*. По команде «МАРШ» с высокого старта пробежать 100 м, коснувшись ногой земли за линией поворота или обогнув стойку, повернуться кругом, пробежать таким же образом еще три отрезка по 100 м. Форма одежды — № 1, 3 и 4.

31. Сила определяется способностью преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Основными средствами развития силы и силовой выносливости являются упражнения в поднимании и переноске тяжестей, силовые упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, упражнения с собственным весом.

Упражнение 6. **Подтягивание на перекладине.**

Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксируется в течение 1—2 секунд). При подтягивании подбородок должен быть выше перекладины. Допускается сгибание,

* Разрешается за 50 см до линии поворота устанавливать стойки высотой 100 см с красными флажками наверху.

разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 7. **Комплексное силовое упражнение.**

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд — максимальное количество наклонов вперед до касания руками носков ног из положения лежа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течение 30 секунд максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 8. **Подъем переворотом на перекладине.**

Выполняется из виса хватом сверху. Слегка подтянуться, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг нее, выйти в упор на прямые руки (положение виса и упора фиксируется на прямых руках в течение 1—2 секунд). Опускание в вис выполняется произвольным способом. Допускается сгибание, разведение ног и отклонение тела от неподвижного положения. Запрещается выполнение хлестовых движений ногами. Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 9. **Поднимание гири 24 кг (рывок).**

Выполняется из исходного положения ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху одной рукой за дужку гири, стоящей на полу. По команде «Упражнение начи-НАЙ» последовательно поднимать вверх и опускать вниз гирю сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук — другой рукой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке в течение 1—2 секунд. При касании гирей пола или падении гири упражнение прекращается.

Установлено две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше. Минимальный норматив для слабой руки в весовой категории до 70 кг — 8 раз, 70 кг и выше — 12 раз. Форма одежды — № 2 и 3.

32. Быстрота определяется способностью воина совершать двигательные действия в минимальное время. Основными средствами развития быстроты являются бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений.

Упражнение 10. **Бег на 100 м.**

Проводится на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию,

другую отставить на полшага назад. По команде «ВНИМАНИЕ» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях. По команде «МАРШ» начать бег.

Или: **челночный бег 10×10 м.**

Проводится на ровной площадке, размеченной линиями старта и поворота через 10 м. По команде «МАРШ» с высокого старта пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота, повернувшись кругом, пробежать таким же образом еще девять отрезков по 10 м.

Форма одежды — № 1, 2, 3 и 4.

33. Ловкость определяется способностью военнослужащих выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

К основным средствам развития ловкости относятся прыжки через козла и коня, упражнения на перекладине и брусьях. Кроме того, ловкость развивается на занятиях по рукопашному бою, преодолению препятствий, ускоренному передвижению, лыжной подготовке, спортивным и подвижным играм.

Упражнение 11. **Прыжок ноги врозь:**

через козла в длину — высота снаряда 125 см, мостик высотой 10—15 см устанавливается в 1 м от снаряда; прыжок выполняется с разбегу;

через коня в длину — высота снаряда 115 см (для курсантов вузов — 120 см), мостик высотой 10—15 см устанавливается произвольно; прыжок выполняется с разбегу толчком руками о дальнюю половину.

Разрешается выполнять две попытки. Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 12. **Комплексное упражнение на ловкость.**

Проводится в любом помещении или на ровной площадке с травяным покрытием. По команде «МАРШ» пробежать с высокого старта 10 м, выполнить два кувырка вперед, прыжком поворот кругом, два кувырка вперед, пробежать 10 м в обратном направлении. При выполнении кувырков в зале разрешается использование матов. Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 13. **Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях.** Размахивание в упоре, на махе вперед согнуть руки, на махе назад выпрямить, махом вперед соскок вправо (влево). Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 14. **Комплексы вольных упражнений № 1 и 2.**

Выполняются на 16 счетов (рис. 1 и 2). Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 15. **Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине.**

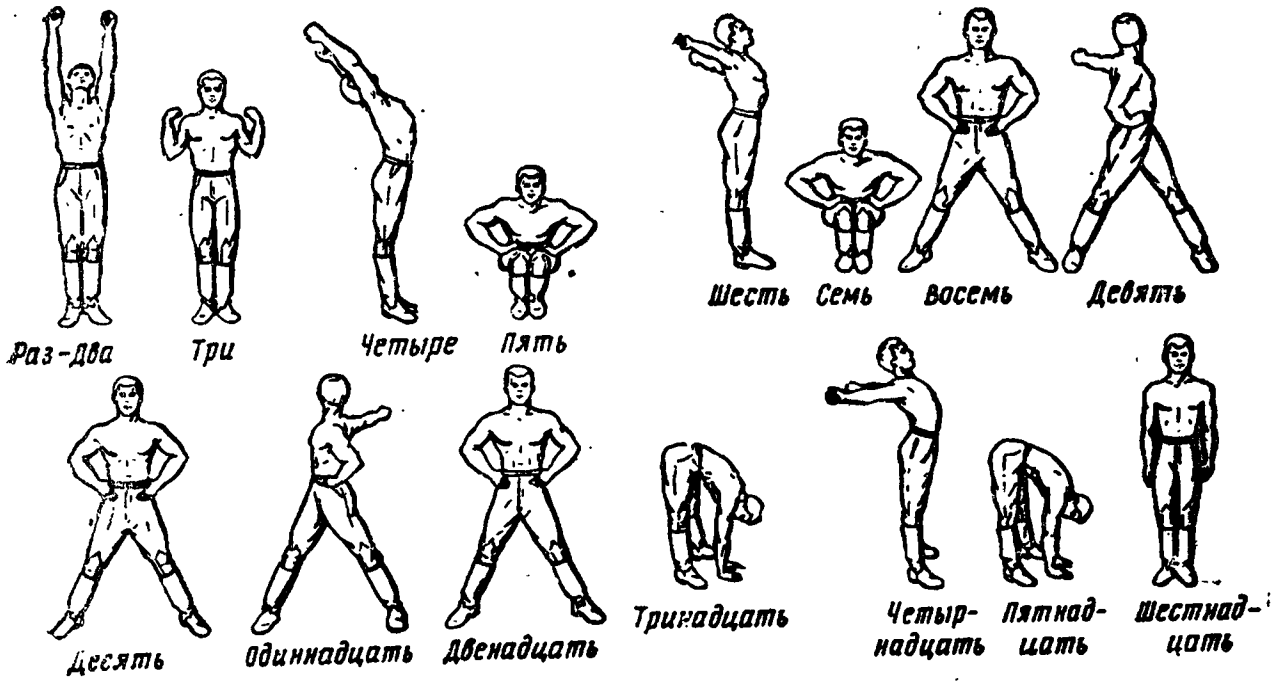


Рис. 1. Комплекс вольных упражнений № 1

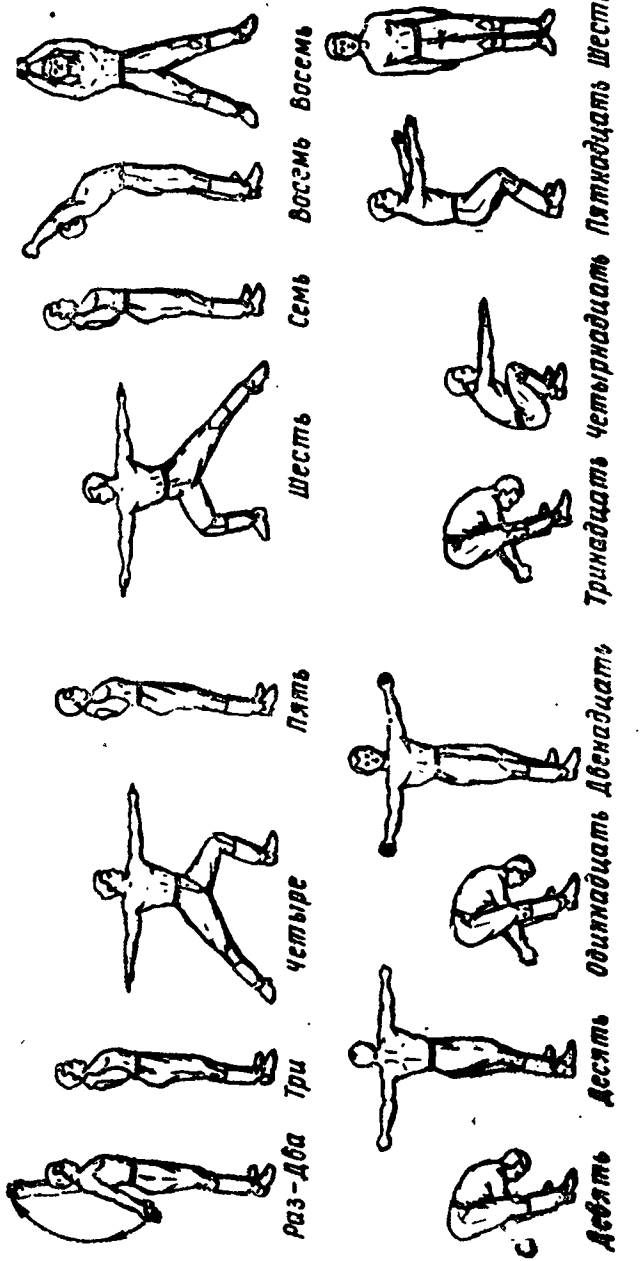


Рис. 2. Комплекс вольных упражнений № 2

Для курсантов 1-го курса и слушателей — офицеров 2-й возрастной группы — вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90°.

Для курсантов 2-го курса и слушателей — офицеров 1-й возрастной группы — вис, размахивание, подъем разгибом, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90°.

Для курсантов 3-го и старших курсов — вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад, мах дугой, соскок махом назад с поворотом на 90° (рис. 3).

Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 16. **Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях.**

Для курсантов 1-го курса и слушателей — офицеров 2-й возрастной группы — размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90°.

Для курсантов 2-го курса и слушателей — офицеров 1-й возрастной группы — размахивание в упоре на руках, подъем разгибом, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90°.

Для курсантов 3-го и старших курсов — размахивание в упоре на руках, подъем разгибом, махом вперед сед но-

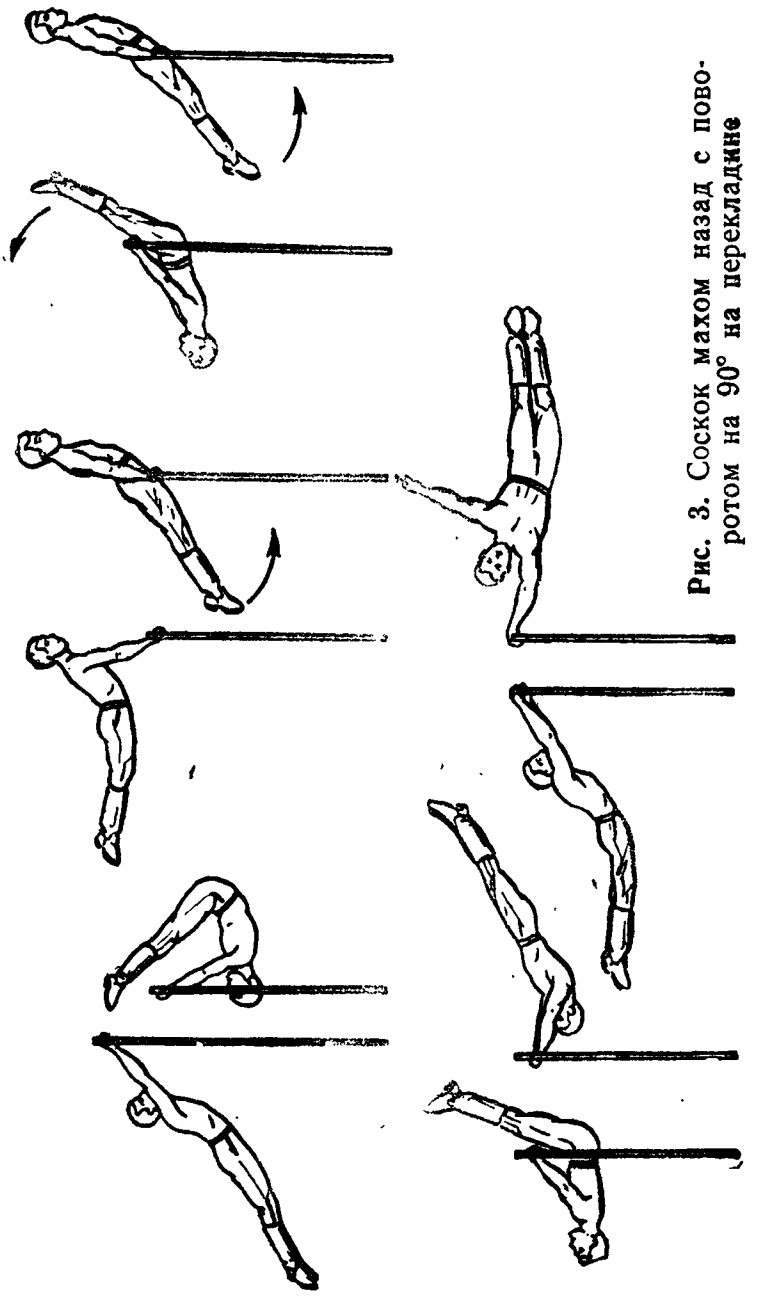


Рис. 3. Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине

ги врозь, перехват рук, силой стойка на плечах (держать 3 секунды), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь, мах назад, махом вперед сед на одну жердь, соскок боком через две жерди с опорой на одну руку и поворотом налево (направо) на 90° (рис. 4).

Форма одежды — № 1, 2 и 3.

34. Специальные качества — это свойства организма, обеспечивающие его устойчивость к воздействию определенных неблагоприятных факторов военно-профессиональной деятельности. К основным из них относятся устойчивость к укачиванию, перегрузкам и кислородному голоданию.

35. Устойчивость к укачиванию определяется способностью организма стойко переносить воздействие ускорений, возникающих в условиях специфической деятельности: в полете, на корабле, в боевых машинах. К основным средствам развития устойчивости к укачиванию относятся упражнения на специальных снарядах. Устойчивость к укачиванию развивается также при выполнении элементов акробатики, упражнений на гимнастических снарядах.

Упражнение 17. **Сальто вперед (назад) на батуте.**

Для курсантов 1-го курса и офицеров 2-й возрастной группы — два основных прыжка, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

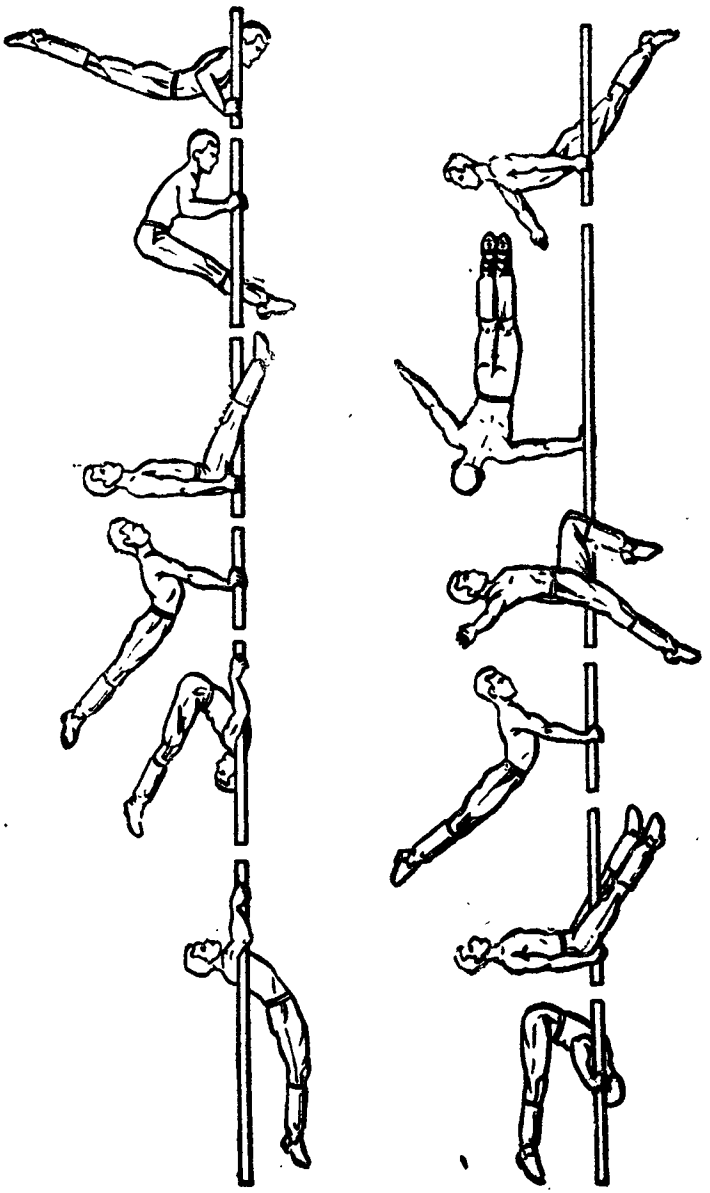


Рис. 4. Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях

Для курсантов 2-го курса и офицеров 1-й возрастной группы — два основных прыжка, поворот на 180°, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

Для курсантов 3-го и старших курсов — два основных прыжка, падение на живот, встать на ноги; основной прыжок, падение в сед, основной прыжок, поворот на 180°, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.

Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 18. **Обороты на гимнастическом колесе:**

на подвижном колесе:

— для курсантов 1-го курса и офицеров 2-й возрастной группы — вход в спираль с помощью партнера и самостоятельное катание по спирали;

— для курсантов 2-го курса и офицеров 1-й возрастной группы — вход в спираль самостоятельно и катание по спирали;

— для курсантов 3-го и старших курсов — вход в спираль самостоятельно, катание по спирали и поднимание колеса в вертикальное положение; за невыход из спирали оценка снижается на один балл;

на стационарном колесе:

— для курсантов военно-учебных заведений и офицеров 1-й и 2-й возрастных групп — десять оборотов в любую сторону на время; отсчет времени ведется от первого прохождения вертикали головой вверх.

Форма одежды — № 1, 2 и 3.

36. Устойчивость к перегрузкам — это свойство организма противостоять действующим на него инерционным силам ускорения.

Основным средством развития устойчивости к перегрузкам являются упражнения на лопинге и гимнастических снарядах.

Упражнение 19. **Обороты на лопинге:**

с поворотами — пять оборотов вокруг горизонтальной оси в любую сторону без учета времени с одновременными поворотами вокруг вертикальной оси; оценка выставляется по количеству поворотов на 180°, выполняемых вокруг вертикальной оси;

в обе стороны (20 оборотов) — десять оборотов вперед и десять назад в любой последовательности без вращения вокруг вертикальной оси, разрешается помощь в первых двух-трех раскачиваниях. Для смены направления вращения выполняется не более трех дополнительных вращений или раскачиваний. За каждое лишнее (сверх трех) вращение или раскачивание оценка военнослужащему сни-

жается на один балл. **Время** выполнения каждых десяти оборотов определяется раздельно по секундомеру с точностью до 0,1 секунды в момент прохождения рамы лопинга верхнего вертикального положения и суммируется.

Форма одежды — № 1, 2 и 3.

Упражнение 20. **Угол в упоре на брусьях.**

В упоре на руках поднять прямые ноги в положение «угол» и удерживать их над жердями. Время выполнения определяется с момента, когда будет зафиксирован «угол», и до тех пор, пока пятки ног не опустятся ниже жердей. Форма одежды — № 1, 2 и 3.

37. Устойчивость к кислородному голоданию — это способность военнослужащего действовать в условиях недостатка кислорода.

Основными средствами развития устойчивости к кислородному голоданию являются ныряние в длину, бег на короткие, средние и длинные дистанции, плавание.

Упражнение 21. **Ныряние в длину.**

Проводится в бассейне (на водной станции). Из исходного положения на стартовой тумбочке (борту бассейна) прыгнуть в воду и плыть под водой любым способом, ориентируясь по линии на дне бассейна или натянутому шнуру на глубине 1—1,5 м. Старт принимается индивидуально по готовности военнослу-

жащего к выполнению упражнения. Разрешается принимать старт толчком от стенки бассейна. Во время ныряния военнослужащий должен находиться под водой. В случае появления на поверхности воды любой части тела упражнение прекращается. Результат определяется по появлению любой части тела на поверхности воды. Запрещается при выполнении упражнения передвигаться вперед, цепляясь за путеводный шнур. Форма одежды — № 1.

38. **Военно-прикладные двигательные навыки** — это доведенные до автоматизма практические действия, выполняемые в соответствии с поставленной задачей.

К основным военно-прикладным двигательным навыкам относятся навыки в передвижении на лыжах, совершении марш-бросков, преодолении препятствий, военно-прикладном плавании, рукопашном бою. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

39. Упражнение 22. **Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км.**

Проводится в составе взвода, роты и им равных подразделений на пересеченной местности вне дорог с общего старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте, дистанция размечается, и на ней выставляется поворотный знак. Марш может проводиться по заранее подготовленной лыжне.

Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), сумку для магазинов, два магазина и противогаз. Лыжи, палки и крепления — армейского образца. Подразделение должно прибыть на финиш в полном составе с растяжкой не более 100 м без потери предметов вооружения и снаряжения. Взаимопомощь разрешается без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику. Форма одежды — № 5.

40. Упражнение 23. **Марш-бросок в составе подразделения на 5 или 10 км.** Проводится в составе взвода, роты и им равных подразделений на пересеченной местности. Каждый военнослужащий должен иметь автомат (карабин), сумку для магазинов, два магазина и противогаз. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

На проверках по физической подготовке положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш в полном составе с растяжкой не более 50 м. При проведении проверок разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки военнослужащих. Время определяется по последнему участнику. Форма одежды — № 4 и 5.

41. Упражнения на полосах препятствий.

При выполнении упражнений препятствия преодолеваются согласно описанию (приложение 4). Для преодоления каждого препятствия допускается не более трех попыток. Если пропущено какое-либо препятствие, нарушены условия преодоления препятствий или метания гранат в цель, упражнение считается невыполненным.

Форма одежды — № 4.

Упражнение 24. **Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.**

Выполняется без оружия. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя в траншее: метнуть гранату массой не менее 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1×2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; выскочить из траншеи и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разру-

шенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

Упражнение 25. **Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий** *.

Для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей), морской пехоты Военно-Морского Флота, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей.

---

* Разрешается выполнять с макетом автомата (карабина) соответствующего размера и массы.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя у бокового борта макета бронетранспортера (оружие в руке, противогаз в сумке): влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, пробежать 200 м по дорожке по направлению к первой траншее*; обежать флажок, соскочить в траншею и надеть противогаз; выскочить из траншеи и преодолеть овраг по бревну или влезть по вертикальной лестнице на бревно, пройти по нему до конца и соскочить на землю; преодолеть завал; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг и перенести его на передний бруствер, затем снова на задний; снять противогаз и уложить его в сумку, выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с кон-

* Для личного состава частей морской пехоты: влезть в макет бронетранспортера через боковой борт, соскочить с противоположного борта, добежать до виражного столба, ухватиться рукой за столб и выполнить пять оборотов; влезть по вертикальному трапу на площадку трапного устройства и спуститься по наклонному трапу, добежать до первой траншеи.

ца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи, метнуть противотанковую гранату массой не менее 1 кг на 15 м по щиту размером 2×1 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую, спрыгнуть на землю; перепрыгнуть через траншею.

Для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей.

Выполняется с противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя во рву: выскочить из рва и пробежать 60 м по дорожке по направлению к первой траншее; обежать флажок и в обратном направлении перепрыгнуть траншею; добежать до горки с грузом, поднять с земли ящик массой 40 кг на нижнюю полку, затем на среднюю и в обратном

порядке опустить на землю; влезть в люк механика-водителя, метнуть из верхнего люка гранату массой 600 г на 13 м по кругу диаметром 2 м, при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через запасный люк; соскочить в ров, взять с заднего бруствера ящик массой 40 кг, перенести на передний бруствер, затем снова на задний и выскочить из рва; пробежать по проходам лабиринта и перелезть через забор; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать под четвертой; преодолеть стенку и соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения и выскочить из колодца; пролезть в пролом стенки; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень, соскочить с нее на землю и преодолеть три ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; влезть по вертикальной лестнице на балку, пробежать по ней, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м, пробежать 60 м, перепрыгнуть первую траншею, обежать флажок, перепрыгнуть траншею, пробежать 60 м и соскочить в ров.

Для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища.

Выполняется с автоматом, сумкой для магазинов, двумя магазинами и противогазом. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя у линии старта с оружием в руке: пробежать по дорожке 200 м до линии начала полосы, обежать флажок; проползти по-пластунски под проволокой и преодолеть завал; вскочить на кормовую часть макета боевой машины, влезть в кормовой люк; метнуть из люка наводчика-оператора гранату массой 600 г по рву (засчитывается прямое попадание), при непопадании в ров первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; вылезти через люк механика-водителя; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м и пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю; преодолеть стенку; соскочить в колодец, взять ящик массой 24 кг, пробежать с ним по ходу сообщения до траншеи, положить ящик на бруствер; выскочить из траншеи и преодолеть палисадник; влезть в нижнее окно фасада дома, с него — в верхнее окно, перейти на балку, пройти по ней, соскочить на первую площадку, с нее — на вторую,

спрыгнуть на землю; преодолеть ров по качающемуся трапу.

Для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок.

Выполняется с противогазом. Дистанция — 360 м. Исходное положение — стоя перед линией начала полосы: пробежать 120 м вдоль полосы, обежать флажок, добежать до стойки с грузом, снять конец с утки и опустить на землю; поднять груз, выбирая конец, и надежно закрепить его за утку; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пролезть в горловину и пробежать по качающейся доске (в случае падения повторить); подняться по вертикальному трапу, отдраить крышку; пролезть через люк и спуститься по наклонному трапу; взять груз массой 24 кг, пробежать с ним до первой стойки, обежать кругом последовательно первую, вторую, третью и четвертую стойки, возвратиться к наклонному трапу и положить груз на землю; подняться по наклонному трапу, пролезть через люк, задраить крышку и спуститься по вертикальному трапу, наступая на ступени, пробежать по качающейся доске (в слу-

чае падения повторить) и пролезть в горловину; влезть по ближнему штормтрапу на выстрел, наступая на балясины, пробежать по выстрелу до дальнего шкентеля с мусингами и опуститься по нему на землю (спрыгивать не разрешается); пробежать до линии начала полосы, обежать флажок; пробежать 120 м.

Для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах.

Выполняется с автоматом (карабином), сумкой для магазинов, двумя магазинами. Дистанция — 100 м. Исходное положение — изготовка для стрельбы лежа перед линией начала полосы: пробежать до первой вышки канатного перехода; по вертикальной лестнице влезть на террасу, выбрать веревку с грузом массой 24 кг до упора в перила и, не бросая, опустить на землю; пройти по нижнему тросу до второй вышки, перелезть на веревку и спуститься по ней; взбежать по наклонной доске на тропу, пробежать по ней, наступая на каждый отрезок, и с последнего отрезка соскочить на землю; пролезть через ограничительный проход и влезть на второй участок тропы, наступая на каждый отрезок, пробежать по нему; перелезть по веревочному мосту на металлическую конструкцию; пройти по горизонтальной лестнице до конца, преодолеть в висе на руках горизонтальную лестницу в обрат-

ном направлении до последней перекладины и спрыгнуть на землю; пройти по качающемуся бревну; подняться по наклонной стене горки до нижнего карниза (разрешается использовать веревку), перелезть на него, подняться на террасу и с колена метнуть гранату массой 600 г в цель — круг диаметром 3 м (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание (но не более трех гранат) до поражения цели; спуститься по вертикальной стенке с треугольными вырезами, используя три точки опоры; прыжками преодолеть «сухое русло реки» по выступающим камням (при срыве с одного из них вернуться и продолжать бег с него); пересечь линию финиша.

Для личного состава воинских частей Гражданской обороны СССР.

Выполняется с противогазом. Дистанция — 200 м. Исходное положение — стоя перед линией начала полосы: пробежать 10 м, влезть на стенку с помощью каната и спуститься на землю с противоположной стороны по скобам; надеть противогаз, пробежать 15 м и преодолеть завал; взять огнетушитель, влезть с ним в убежище через передний проем, выйти через другой проем и положить огнетушитель на настил; перепрыгнуть ров шириной 2,5 м, пробежать по проходам лабиринта; взбежать по наклонной доске на забор, перейти на балку, пробежать

по ней, перепрыгивая через разрывы, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть разрушенную лестницу прыжками, наступая на каждую ступень, и соскочить с последней ступени на землю, преодолеть стенку, соскочить в колодец, пробежать по ходу сообщения до траншеи; снять противогаз, уложить его в сумку и выскочить из траншеи; подняться по наклонной лестнице городка и перейти на горизонтальный брус, пройти по нему, держась за трос, и спуститься по вертикальной лестнице (разрешается с лестницы спрыгивать); влезть по пожарной лестнице в окно второго этажа башни, перейти по лестничной площадке к окну боковой стены, вылезти из окна и, держась за скобу, спрыгнуть из положения виса на землю.

Упражнение 26. **Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения** *.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения с личным оружием и противогазом. Форма одежды — № 4. Дистанция — 400 м. Исходное положение — стоя перед траншеей, оружие в руке: перепрыгнуть через траншею и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обогнуть

* Командиры взводов, рот и их заместители выполняют упражнение в составе проверяемых подразделений.

флажок, взять ящики массой 24 кг (количество ящиков — на один меньше числа военнослужащих); соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него; преодолеть лабиринт, перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, под четвертой пробежать, пролезть в пролом стенки, соскочить в траншею и пройти по ходу сообщения до колодца; выскочить из колодца и перелезть через стенку; пробежать под четвертой и третьей ступенями лестницы, преодолеть вторую и первую ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; перелезть через забор; соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него, пробежать 20 м, положить ящики и обогнуть флажок, в обратном направлении по дорожке пробежать 100 м.

Упражнение 27. **Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения** *.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода с личным оружи-

* Командиры взводов, рот и их заместители выполняют упражнение в составе проверяемых подразделений.

ем и противогазом. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция — 1100 и 3100 м. Форма одежды — № 4.

Пробежать 1000 или 3000 м. Преодолеть полосу препятствий: преодолеть ров; пройти по проходам лабиринта; перелезть через забор; преодолеть разрушенную лестницу, наступая на три ступени, соскочить на землю, под четвертой ступенью пробежать; преодолеть стенку; перепрыгнуть через траншею.

42. Упражнение 28. **Плавание в обмундировании с оружием (автоматом, карабином).**

Выполняется из исходного положения на стартовой тумбочке в повседневной форме одежды (сапоги сняты и уложены за поясной ремень спереди или сзади подметками наружу, голенища согнуты к носкам, макет автомата соответствующего размера и массы — за спиной (рис. 5). По команде прыгнуть в воду и проплыть дистанцию любым способом. Упражнение считается невыполненным при утере оружия или предметов обмундирования. Форма одежды — № 4.

Или: **плавание на 100 м в спортивной форме** *.

* Проводится при отсутствии условий для плавания в обмундировании.

При плавании брассом и вольным стилем старт выполняется со стартовой тумбочки. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «НА СТАРТ» ступни ног поставить на ширину 15—20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

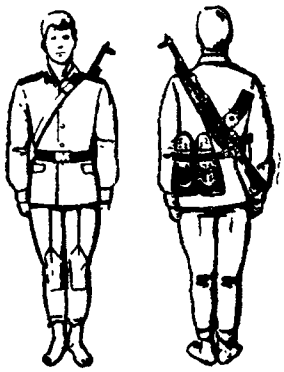


Рис. 5. Подгонка обмундирования и оружия для плавания

После старта и поворота при плавании брассом разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками одновременно.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

43. Упражнения рукопашного боя.

Упражнение 29. **Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1).**

Приемы боя с оружием

Укол штыком (тычок стволом) с выпадом — послать автомат (карабин) штыком (стволом) в цель с одновремен-

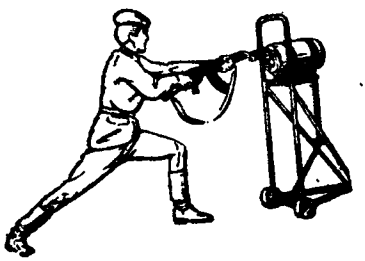


Рис. 6. Укол штыком с выпадом

Рис. 7. Удар прикладом сбоку

ным толчком правой ноги и выпадом левой (рис. 6); выдернуть штык и толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

Удар прикладом сбоку — движением оружия правой рукой налево, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево нанести удар углом приклада (рис. 7).

Защита подставкой автомата (карабина) — выполняется влево, вправо, вверх и вниз под удары противника (рис. 8).

Колющие удары ножом — наносятся быстрым движением вооруженной руки сверху и снизу.

Освобождение от захвата автомата (карабина) противником — нанести про-

Рис. 8. Защита подставкой автомата

тивнику удар ногой в пах (рис. 9), повернуться боком к противнику и, нанеся

Рис. 9. Освобождение от захвата автомата противником

удар ногой в колено (по голени), вырвать оружие.

Приемы боя без оружия

Удар рукой прямо — наносится кулаком или основанием ладони: из изготовки к бою толчком ноги перенести тяжесть те-

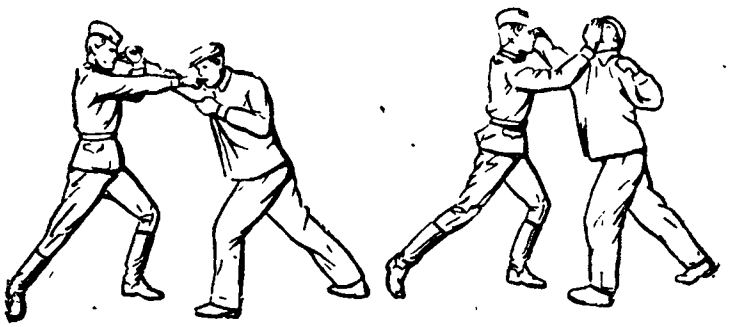


Рис. 10. Удар рукой прямо

ла на впереди стоящую ногу и с разворотом туловища нанести удар (рис. 10).

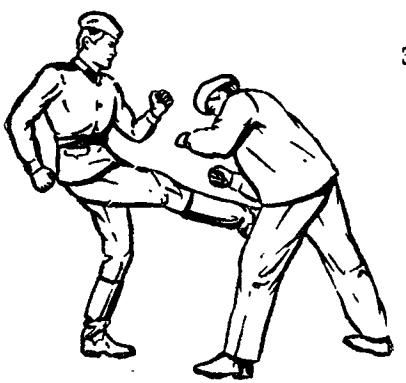


Рис. 11. Удар ногой

Удар ногой снизу — наносится носком ноги: из изготовки к бою перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу, сзади стоящей ногой нанести удар (рис. 11).

Защита подставкой рук — выполняется подставкой одного (двух) или скрестно двух предплечий под удар сверху, снизу и сбоку (рис. 12), а также

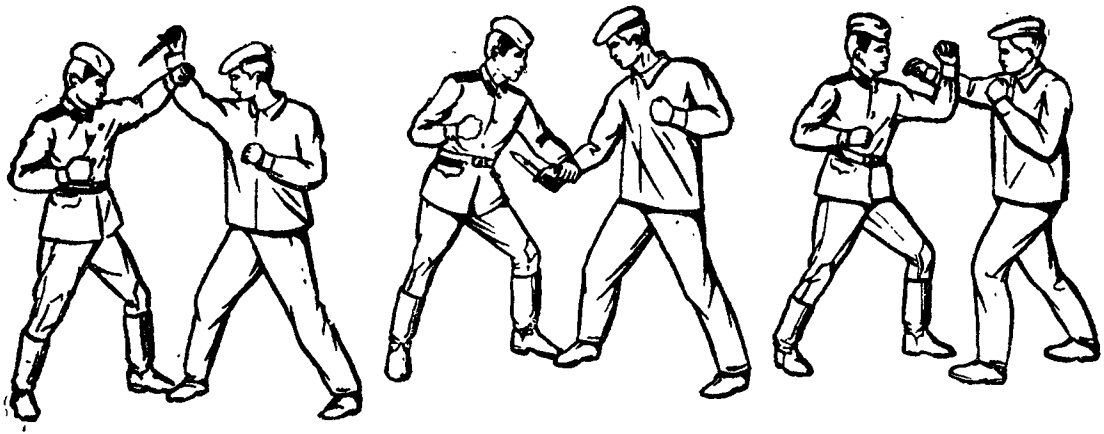


Рис. 12. Защита подставкой предплечья

подставкой ладони под удар противника рукой.

Удушение сзади — подскочить к противнику сзади, рукой захватить голову, потянуть ее на себя, предплечьем другой

Рис. 13. Удушение сзади

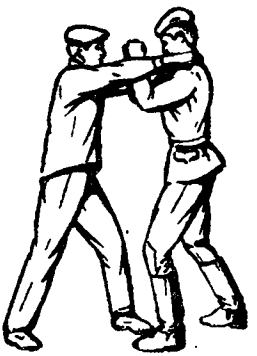


Рис. 14. Освобождение от захвата шеи спереди

руки захватить шею и нанести удар ногой в подколенный сгиб, соединить руки и, разворачиваясь влево (вправо), навалить противника себе на спину, провести удушение (рис. 13).

Освобождение от захватов противником:

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата;

шеи спереди — нанести удар ногой, соединяя вместе кулаки и разводя локти

в стороны, нанести удар снизу вверх между руками противника (рис. 14).

Обезоруживание противника при уколе штыком:

с уходом влево — с шагом влево отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой; нанести удар ногой в пах (колено) сбоку, вырвать оружие (рис. 15);

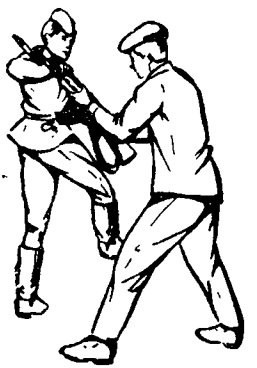


Рис. 15. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом влево

Рис. 16. Обезоруживание противника при уколе штыком с уходом вправо

с уходом вправо — с шагом вправо отбить предплечьем и захватить оружие, с шагом вперед захватить оружие другой рукой; нанести удар ногой в колено сбоку и вырвать оружие (рис. 16).

Упражнение 30. **Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2).**

Включает приемы, предусмотренные комплексом РБ-1, и дополнительно следующие приемы.

Укол штыком без выпада — послать автомат (карабин) обеими руками штыком (стволом) в цель, выдернуть штык и принять изготовку к бою на месте или продолжать движение.

Удары штыком и стволом автомата (карабина) — выполняются после короткого замаха и сближения с противником; удары наносятся сверху вниз или слева (справа) направо (налево) вниз.

Рис. 17. Удар затыльником приклада

Удар затыльником приклада — наносится с широким замахом стволом назад за плечо, магазином от себя вверх, затем с выпадом правой (левой) ногой приклад посылается затыльником в цель (рис. 17).

Отбивы автоматом (карабином) — выполняются ударом конца ствола или штыком по оружию противника вправо, влево или вниз направо; вслед за отбивом проводится ответная атака.

Удары пехотной лопатой — наносятся сверху и сбоку наотмашь. Тычок лопатой выполняется с выпадом правой ногой.

Отбивы пехотной лопатой — выполняются ударом ребром лопаты по оружию противника вправо, влево, вниз направо, вверх; вслед за отбивом наносится ответный удар лопатой.

Удары рукой сбоку, снизу, сверху — наносятся кулаком (основанием пальцев и мышечной частью), ребром ладони и локтем.

Удары ногой вперед прямо, сверху, снизу — наносятся каблуком, стопой и коленом.

Защита:

отбивом — предплечьями, кулаком, ребром ладони вверх, внутрь, наружу и вниз наружу;

подставкой — стопы, каблука, бедра под удар противника ногой.

Обезоруживание противника при ударе пехотной лопатой:

сверху или справа — с шагом вперед защититься подставкой предплечья вверх под вооруженную руку противника на замахе, другой рукой захватить черенок лопаты снаружи, нанести удар ногой и обезоружить противника, выкручивая лопату в сторону большого пальца;

наотмашь или тычком — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику отбить предплечьями вооруженную руку противника на замахе и захватить ее, нанести удар ногой, захватить черенок лопаты и обезоружить противника, вы-

кручивая лопату в сторону большого пальца.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

сверху — с шагом вперед защититься подставкой предплечья руки вверх под удар вооруженной руки противника на

Рис. 18. Обезоруживание противника при ударе ножом сверху

замахе (рис. 18), другой рукой захватить его предплечье снизу в районе локтя; нажимая предплечьем руки на нож наружу, обезоружить его;

снизу или прямо — с шагом вперед защититься подставкой предплечья левой (правой) руки вниз, остановить удар и захватить вооруженную руку за запястье, потянуть ее вправо (влево) от себя и ударом основания правой (левой) ладони по тыльной поверхности кисти противника выбить нож (рис. 19).

Упражнение 31. **Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3).**

Рис. 19. Обезоруживание противника при ударе ножом снизу

Предназначен для уничтожения и пленения противника и включает приемы, предусмотренные комплексами РБ-1 и РБ-2, а также дополнительно следующие приемы.

Режущие и колющие (сбоку и прямо) удары ножом – наносятся быстрыми движениями вооруженной руки горизонтально, вертикально и по диагонали.

Загиб руки за спину — захватить рукой кисть руки противника, другой рукой сверху — одежду у локтя и нанести удар ногой, вывести противника из равновесия рывком на себя, согнуть его руку в локтевом суставе, а затем загнуть за спину; нанести удар ребром ладони

по шее, захватить рукой за воротник (у плеча), волосы или каску и, удерживая болевым воздействием, конвоировать противника (рис. 20).

Рис. 20. Загиб руки за спину

Для связывания свалить противника на землю, сесть на него, плотно прижать захваченную руку и провести загиб другой руки.

Рычаг руки наружу (рис. 21) — захватить кисть противника двумя руками снизу, поднимая захваченную руку вверх, согнуть кисть к предплечью, нанести удар ногой и, выкручивая руку наружу, свалить противника на землю, нанести

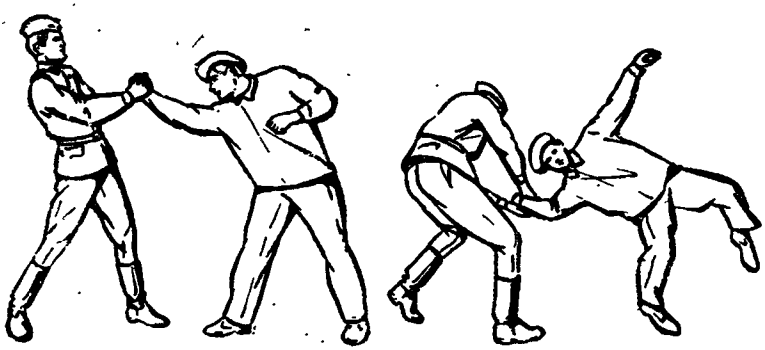


Рис. 21. Рычаг руки наружу

удар ногой; загнуть руки за спину, связать.

Рычаг руки внутрь (рис. 22) — захватить предплечье руки противника двумя руками сверху снаружи, нанести

Рис. 22. Рычаг руки внутрь

удар ногой в голень или пах; рывком, выкручивая руку внутрь, вывести противника из равновесия и подвести плечо противника под свое плечо, нажимая им, свалить противника; надавливая рукой на локтевой сустав, перевести руку на загиб за спину и сесть верхом на противника, провести загиб другой руки, связать.

Задняя подножка (рис. 23) — захватить противника за одежду у локтя и

Рис. 23. Задняя подножка

на плече, с шагом вперед и в сторону рывком осадить его на впереди стоящую ногу; поставить ногу за опорную ногу противника и рывком рук бросить противника через ногу на землю, нанести удар ногой, связать.

Рис. 24. Бросок через спину

Бросок через спину (рис. 24) — захватить противника за руку, рывком потянуть его на себя вверх, быстро повернуться к нему спиной на согнутых ногах так, чтобы рука противника оказалась на плече; выпрямляя ноги и наклоняясь вперед, подбить его тазом, рывком рук вниз бросить на землю, нанести удар ногой, связать.

Освобождение от захватов противником:

шеи спереди (одежды на груди) — нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, захватить двумя руками его руку, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону, нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата, удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, связать;

туловища с руками сзади — нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо, приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину, связать;

туловища сзади — нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

туловища спереди — нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней в лицо;

туловища с руками спереди — нанести удар коленом в пах, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

ног спереди — нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой — подбородок снизу и рывком повернуть голову;

ног сзади — падая вперед на руки, освободиться от захвата и нанести противнику удар ногой.

Обезоруживание противника при ударе ножом:

прямо — отбить предплечьем внутрь вооруженную руку противника и захватить его за предплечье; провести рычаг руки наружу, обезоружить;

сверху — защититься подставкой предплечья руки вверх под вооруженную руку противника на замахе, захватить

другой рукой предплечье противника сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить;

снизу — с шагом вперед встретить вооруженную руку противника подставкой предплечья вниз, захватив другой рукой сверху одежду у локтя, нанести удар ногой в пах или колено, провести загиб руки за спину, обезоружить;

наотмашь — с шагом вперед в сторону и поворотом к противнику защититься подставкой предплечий под вооруженную руку, захватить руками предплечье сверху и нанести удар ногой в колено (голень); провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Обезоруживание противника при попытке достать пистолет:

из кобуры (кармана) — с шагом (выпадом) вперед просунуть кисть между предплечьем и туловищем противника, другой рукой захватить свою кисть снаружи (соединить руки в замок), нанести удар коленом, провести загиб руки за спину, обезоружить;

из-за пояса брюк (кобуры спереди) — с шагом вперед захватить кисть противника, нанести удар ногой, провести рычаг руки наружу, обезоружить.

Обезоруживание противника при угрозе пистолетом:

в упор спереди — с шагом вперед в сторону отбить и захватить вооруженную руку противника, нанести удар ногой,

провести рычаг руки наружу, обезоружить;

в упор сзади — с поворотом кругом отбить предплечьем вооруженную руку противника и захватить ее двумя руками сверху, нанести удар ногой, провести рычаг руки внутрь, обезоружить.

Связывание противника:

веревкой — свалить противника на землю и загнуть руки за спину; веревку надеть петлей на запястье левой руки противника, перекинуть через его правое плечо под грудь, пропустить в локтевой сгиб левой руки и связать запястья обеих рук;

брючным и поясным ремнями — свалить противника на землю и загнуть руки за спину; брючным ремнем связать кисти противника, поясной ремень пропустить под шею и привязать к брючному ремню.

Обыск — заставить противника широко развести ноги, наклониться вперед и опереться о стенку или землю прямыми руками и, угрожая оружием, произвести обыск.

Глава 4

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Основы методики физической подготовки

44. Учебные занятия, утренняя физическая зарядка, спортивно-массовая работа и физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности организуются и проводятся по методике, включающей совокупность методов и методических приемов обучения, развития и воспитания военнослужащих.

45. Обучение направлено на формирование у военнослужащих прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им организаторско-методических умений.

Развитие направлено на совершенствование у военнослужащих физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Воспитание в процессе физической подготовки направлено на формирование морально-политических и психических качеств военнослужащих, повышение сплоченности воинских коллективов

46. Обучение физическим упражнениям и приемам включает ознакомление, разучивание и совершенствование.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; показать, если необходимо, упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

В процессе ознакомления может проводиться опробование упражнения занимающимися.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом, если упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям, если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям, если упражнение сложное и его можно выполнять с остановками;

с помощью подготовительных упражнений, если упражнение выполнять в це-

лом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно.

Совершенствование направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений. Совершенствование военнослужащих в выполнении физических упражнений, развитие физических и специальных качеств обеспечиваются постоянной физической тренировкой.

Основными методами тренировки являются равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

47. Способами организации военнослужащих при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, круговой и соревновательно-групповой.

48. Все занятия по физической подготовке должны проводиться с высокой плотностью и нагрузкой.

Плотность характеризуется отношением времени, затраченного на выполнение упражнений, ко всему времени занятия и измеряется в процентах.

Например: на занятии продолжительностью 50 минут военнослужащий выполнял упражнения 40 минут. Следовательно, плотность занятия будет $(40:50)100=80\%$.

Под физической нагрузкой следует понимать степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Она определяется по частоте

сердечных сокращений (пульса) в минуту. Нагрузка может быть:

низкой — до 130 уд./мин;

средней — 130—150 уд./мин;

высокой — 150—180 уд./мин;

максимальной — свыше 180 уд./мин.

Физическая нагрузка и плотность должны соответствовать задачам и этапу обучения, уровню подготовленности и возрасту военнослужащих. Повышение физической нагрузки и плотности достигается:

сокращением времени на перестроения;

краткостью и ясностью объяснений;

увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений;

регулированием продолжительности отдыха;

выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применением круговой тренировки и соревновательного метода;

целесообразным использованием тренажеров, оборудования и инвентаря.

49. Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

при групповом обучении — вначале общие, затем частные;

при индивидуальном обучении — вначале значительные, затем второстепенные.

Предупреждение ошибок обеспечивается:

четким показом и объяснением техники выполнения упражнений;

правильным первоначальным разучиванием упражнений;

использованием подготовительных упражнений;

качественной и своевременной помощью и страховкой.

50. Воспитание морально-политических и психических качеств при проведении физической подготовки обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

объективной оценкой сдвигов в воспитываемых качествах.

Воспитание психических качеств, кроме того, достигается:

подбором упражнений, в которых психические качества проявляются в наибольшей мере;

применением рациональных методических приемов выполнения упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

51. В процессе физической подготовки сержанты (старшины) являются помощниками руководителей занятий. Они обучают, развивают и воспитывают солдат (матросов), требуют соблюдения воинской дисциплины, прививают любовь к физическим упражнениям. При прове-

дении комплексной тренировки, игр и эстафет сержанты (старшины) привлекаются к их обеспечению в качестве старших команд, стартеров, контролеров. Они назначаются замыкающими при передвижении на лыжах.

52. Командиры, специалисты физической подготовки и спорта и военно-медицинской службы, руководители занятий обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

четкой организацией и соблюдением методики занятий;

высокой дисциплинированностью военнослужащих, хорошим знанием ими приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;

своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

систематическим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны руководителей занятий.

Учебные занятия

53. Учебные занятия являются основной формой физической подготовки и проводятся в виде теоретических и практических (учебно-тренировочных, учебно-методических, инструкторско-методических и показных) занятий.

54. Теоретические занятия направлены на овладение военнослужащими необходимыми знаниями, предусмотренными программой обучения, и проводятся в виде лекций и семинаров.

55. Практические занятия являются основным видом учебных занятий и проводятся по разделам физической подготовки (ускоренному передвижению, гимнастике, лыжной подготовке, преодолению препятствий, военно-прикладному плаванию, рукопашному бою, спортивным и подвижным играм) или комплексно и должны иметь учебно-тренировочную и методическую направленность.

56. **Учебно-тренировочные занятия** по разделам физической подготовки проводятся по следующему плану.

Задачи	Содержание
Подготовительная часть — 7—10 (10—25) *минут	
Организация занимающихся Общее укрепление организма и подготовка к овладению прикладными навыками в основной части занятия	Построение, проверка, объявление цели занятия Строевые приемы и упражнения, ходьба, бег и упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения. Специальные и подготовительные упражнения к приемам и действиям, изучаемым в основной части занятия

* В скобках указан расчет времени для двухчасового занятия.

Задачи	Содержание
Основная часть — 35—40 (65—85) минут	
Овладение прикладными навыками и их совершенствование Развитие физических, специальных и психических качеств Формирование умения действовать в сложных условиях, применяя усвоенные навыки	Упражнения, приемы и действия, комплексы и контрольные упражнения, бег, игры и эстафеты
Заключительная часть — 3—5 (5—10) минут	
Приведение организма в относительно спокойное состояние Подведение итогов занятия	Ходьба и бег в медленном темпе. Упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием. Приведение в порядок мест занятия и инвентаря

57. Подготовительная часть занятия включает строевые приемы, общеразвивающие и специальные упражнения, которые подбираются в зависимости от содержания основной части занятия. Общеразвивающие упражнения включают потягивающие упражнения, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног, всего тела, парные упражнения и комплексы вольных упражнений № 1 и 2.

Выполнение упражнений на месте и в движении начинается с исходного положения, которое принимается по команде «Исходное положение — ПРИНЯТЬ». Упражнение выполняется по команде «Упражнение начи-НАЙ». Для окончания выполнения упражнения на месте вместо последнего счета подается команда «СТОЙ», в движении — «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». Показ общеразвивающих упражнений, выполняемых на месте, производится руководителем стоя лицом (зеркально) или боком к обучаемым, а выполняемых в движении — навстречу строю.

Сложные упражнения выполняются по разделениям. Например: «Наклониться, руки назад, делай — РАЗ; строевая стойка, делай — ДВА; присесть, руки вперед, ладонями вниз, делай — ТРИ; строевая стойка, делай — ЧЕТЫРЕ».

58. По окончании подготовительной части занятия подразделение выстраива-

ется в колонну по два (по три, по четыре). Указав места занятий, командир роты (взвода) подает команду «Рота (взвод), к местам занятий шагом (бегом) — МАРШ». Подразделения выдвигаются кратчайшим путем к местам занятий (снарядам), по общей команде останавливаются и поворачиваются налево.

Командир роты (взвода) подает команду «К обучению приемам (к выполнению упражнений) — ПРИСТУПИТЬ». Командиры взводов (отделений) делают два шага вперед, повернувшись лицом к строю, называют изучаемый прием (упражнение) и подают команду «Взвод (отделение) — ВОЛЬНО» или «Гимнастическую стойку — ПРИНЯТЬ». Обучаемые отставляют правую ногу на полшага в сторону, руки соединяют сзади, тяжесть тела равномерно распределяют на обе ноги.

59. Основная часть занятия проводится в составе взвода (роты) на двух-трех учебных местах со сменой их через 10—15 минут и заканчивается комплексной тренировкой, играми, состязаниями, эстафетами или тренировкой в беге в течение 6—10 минут.

60. Выход занимающегося из строя для выполнения упражнения производится по команде «Рядовой Громов, на исходное положение шагом (бегом) — МАРШ». Военнослужащий, услышав

свою фамилию, принимает строевую стойку, отвечает: «Я», по команде о выходе на исходное положение отвечает: «ЕСТЬ», а затем строевым шагом или бегом занимает его.

По команде «ВПЕРЕД» или «К СНАРЯДУ» обучаемый принимает строевую стойку и выполняет упражнение. На проверках после команды «ВПЕРЕД» («К СНАРЯДУ») военнослужащий принимает строевую стойку и, повернув голову в сторону проверяющего, докладывает воинское звание и фамилию, после этого поворачивает голову прямо и выполняет упражнение.

Для поточного выполнения упражнения с правого фланга строя вызывается на исходное положение один или несколько обучаемых. Отделение может оставаться на месте построения или по команде поворачивается направо в колонну по одному. После отдачи предварительного распоряжения о количестве повторений и порядке возвращения в строй подается команда «Взвод, потоком, дистанция пять (десять) шагов — ВПЕРЕД».

61. Для смены мест занятий руководитель подает команду «Упражнение — ЗАКОНЧИТЬ». По этой команде командиры взводов (отделений) прекращают выполнение упражнений и выстраивают свои подразделения, затем по общей команде подразделения поворачиваются

направо. Смена мест занятий производится по команде «Для смены мест занятий шагом (бегом) — МАРШ».

62. Комплексная тренировка проводится в целях совершенствования у обучаемых физических, специальных, психических качеств и военно-прикладных двигательных навыков.

В ее содержание включаются упражнения из различных разделов физической подготовки, изученные как на данном, так и на предыдущих занятиях.

Комплексная тренировка проводится поточным, соревновательно-групповым и круговым способами.

63. В заключительной части занимающиеся убирают инвентарь и приводят место занятия в порядок. Затем выполняют ходьбу, упражнения в глубоком дыхании, для расслабления мышц. Руководитель подводит итоги занятия и дает задание на самостоятельную подготовку.

Указания по проведению учебных занятий

64. Ускоренное передвижение. Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, совершенствование действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке, а также на пересеченной местности по дорогам и вне дорог.

В содержание занятий включаются следующие упражнения: бег на короткие дистанции (100 м, челночный бег 10×10 м, 400 м, челночный бег 4×100 м); бег на средние и длинные дистанции (1 и 3 км); марш-броски на 5 и 10 км; в бесснежных районах — кросс на 5 км.

Занятия проводятся в составе подразделения фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть включает перестроение на месте и в движении, ходьбу и медленный бег, общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специальные прыжково-беговые упражнения и бег с ускорением.

Основная часть занятия проводится по двум вариантам: первый — разучивание техники бега на средние и короткие дистанции и тренировка в нем; второй — разучивание техники бега по пересеченной местности, способов переноски оружия, подгонки снаряжения и тренировка в марш-бросках.

Тренировка в беге на короткие дистанции проводится в начале основной части занятия, в беге на средние и длинные дистанции — в конце. При подготовке к марш-броскам на первых занятиях слабо подготовленные военнослужащие выделяются в отдельную группу, тренировку

в которой проводит назначенный сержант (старшина).

Предупреждение травматизма обеспечивается тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия; в жаркую погоду — непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

65. Гимнастика. Занятия по гимнастике направлены на развитие у обучаемых силы, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование строевой выправки и подтянутости.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, в спортивных залах или приспособленных для этого помещениях, на местности.

В подготовительную часть включаются строевые приемы, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения, упражнения вдвоем, упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой (бревном).

В основную часть занятия включаются упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, многопролетных снарядах, опорные и безопорные прыжки, поднимание и переноска тяжестей, акробатические упражнения, упражнения в равновесии и лазанье.

Для летного состава и курсантов летных училищ включаются упражнения на

специальных снарядах (батуте, гимнастическом колесе, лопинге).

Тренировка упражнений заключается в их многократном повторении всеми обучаемыми одновременно, в парах, с помощью, потоком по одному или по нескольку человек, со сменой мест занятий по кругу. Для повышения физической нагрузки на занятии выполняются разнообразные по структуре упражнения: подтягивание, поднимание ног к перекладине, поднимание патронного ящика и приседание с ним, наклоны на гимнастической скамейке, прыжки через нее и др. Упражнения выполняются последовательно в составе взвода (роты).

Комплексная тренировка, игры и эстафеты организуются с использованием снарядов, инвентаря, оборудования и проводятся поточным или соревновательно-групповым способом.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

надежной помощью и страховкой при выполнении прыжков и упражнений на снарядах;

проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств);

проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на специальных снарядах.

66. Лыжная подготовка. Занятия по лыжной подготовке направлены на фор-

мирование и совершенствование навыков в способах передвижения с лыжами и на лыжах, развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма.

В содержание занятий включаются способы передвижения на лыжах, марши, строевые приемы с лыжами и на лыжах, преодоление препятствий.

Занятия проводятся в составе подразделения продолжительностью, как правило, два учебных часа фронтальным или поточным способом.

Подготовительная часть включает: проверку состояния лыжного инвентаря и формы одежды; выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах; передвижение к месту проведения основной части занятия. Перед началом движения руководитель занятия назначает и инструктирует двух-трех замыкающих (один из которых сержант) из числа хорошо подготовленных военнослужащих.

Обучение технике передвижения на лыжах проводится без оружия и снаряжения.

Для движения по лыжне при разучивании лыжных ходов подается команда «Обычным ходом, по кругу, дистанция 5 шагов, шагом — МАРШ».

Для разучивания подъемов подразделение строится у подножия склона. После показа и объяснения подается коман-

да «Подъем «елочкой», справа в колонну по одному, дистанция 5 шагов — ВПЕРЕД».

Разучивание спусков, торможений и поворотов проводится сначала на месте, а затем при спуске со склона по команде «Спуск в средней стойке, справа по одному, дистанция 10 шагов (длина склона) — ВПЕРЕД».

Тренировка в передвижении на лыжах включается в каждое занятие и проводится в течение 30—70 минут вначале без оружия и снаряжения на слабопересеченной местности, в дальнейшем с оружием и снаряжением на местности с более сложным рельефом.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

проверкой подгонки креплений к обуви, обмундирования, снаряжения и оружия;

учетом величины физической нагрузки на занятиях и своевременным ее снижением;

разучиванием приемов горнолыжной техники на склонах, свободных от деревьев, кустов, пней, камней, ям, канав и других препятствий;

точным указанием направления движения и дистанции между военнослужащими при подъемах, спусках, торможениях и поворотах, а также места построения после выполнения упражнения;

наблюдением за обучаемыми, их вза-

имонаблюдением; оказанием немедленной помощи при появлении признаков обморожения.

67. Преодоление препятствий. Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении препятствий, метании гранат, выполнении специальных приемов и действий.

Занятия проводятся на специально оборудованных полосах препятствий (приложение 4) и на местности, дооборудованной препятствиями и мишенями.

В содержание занятий включаются:

преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделения;

метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);

специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;

контрольные упражнения на полосах препятствий.

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

При проведении подготовительной части с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег различными способами, перебежки, переползания,

действия по внезапно подаваемым сигналам и командам («К БОЮ», «В УКРЫТИЕ», «ВОЗДУХ» и т. п.), бег на 150—200 м с попутным преодолением несложных препятствий. В подготовительную часть занятия без оружия включаются общеразвивающие и прыжково-беговые упражнения, бег с ускорениями, бег в среднем темпе до 600 м.

В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий длиной 40—60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются поточно, соревновательно-групповым способом или в виде круговой эстафеты. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным, а затем по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении всего контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения. Сержанты контролируют порядок преодоления препятствий и метание гранат в цель.

На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуются точность и быстрота выполнения приемов при незначительном усложнении обстановки, которое достигается:

применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;

увеличением дистанции до препятствий и целей;

подачей внезапных команд и сигналов во время выполнения упражнений;

изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

На последующих занятиях основное внимание в процессе тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:

многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

выполнением приемов в комплексе с другими действиями как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;

выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости и ночью.

Комплексная тренировка периодически проводится с применением имитационных средств и очагов пожара.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;

увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием и в темное время суток;

вынесением целей для метания гранат в сторону от направления бега;

очисткой от льда и снега мест отталкивания и приземления;

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

68. Военно-прикладное плавание. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в военно-прикладном плавании, воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде, развитие общей выносливости.

Занятия проводятся на специально оборудованных водоемах, водных станциях, в открытых и крытых искусственных бассейнах при температуре воды не ниже 17°С в соответствии с указаниями по организации занятий на водной станции (приложение 5).

В содержание занятий включаются плавание вольным стилем, брассом, плавание в обмундировании с оружием, ныряние в длину, прыжки в воду, оказание помощи утопающему.

Занятия по плаванию проводятся только под руководством командира подразделения — офицера, которому выделяются помощники из числа военнослужащих, хорошо владеющих техникой плавания и методикой обучения.

Военнослужащие, не умеющие плавать и проплывающие менее 50 м, выделяются в отдельную группу.

Подготовительная часть занятия проводится на суше. Наряду с общеразвивающими упражнениями в нее включаются упражнения, имитирующие движения ног и рук при плавании различными способами, а при обучении плаванию в обмундировании с оружием — подгонка обмундирования и оружия, изготовление поплавка.

Основная часть занятия проводится на воде. Не умеющие плавать занимаются на мелком месте. Для выполнения упражнений умеющие плавать входят в воду прыжком со стартовой тумбочки по командам: «ЗАНЯТЬ МЕСТА», «НА СТАРТ», «МАРШ»; не умеющие плавать — по лестнице (трапу) или с продольного борта бассейна по команде «В воду прыжком вниз ногами — МАРШ» или «По трапу в воду шагом — МАРШ».

С умеющими плавать основная часть занятия начинается с проплывания в медленном темпе 50—100 м и выполнения дыхательных упражнений. Затем включается плавание одними ногами (руками) на 25, 50 и 100 м; плавание на согласование движений ног, рук и дыхания на 100 м и более.

Не умеющие плавать выполняют упражнения для освоения с водой: выдох в воду, скольжение, «поплавок» и др. За-

тем отрабатывается техника движений ног у борта бассейна, рук и дыхания — стоя на мелкой части; плавание на согласование движений ног, рук и дыхания на 25—50 м с использованием поддерживающих средств и без них.

Плавание в обмундировании с оружием проводится после овладения занимающимися основами техники плавания. Вначале осваиваются способы плавания с индивидуальными спасательными средствами, с использованием поплавка из вещевого мешка, а затем без них.

На одном учебном занятии выполняется три-четыре упражнения в нырянии. Между ними предусматривается отдых продолжительностью не менее 5 минут. На водной станции между поворотными щитами на глубине 1,0—1,5 м натягивается путеводный конец (веревка белого цвета) для выдерживания направления нырянии.

Безопасность при обучении плаванию обеспечивается:

наличием и готовностью спасательных средств и аптечки;

тщательной проверкой исправности поворотных щитов, разграничительных дорожек и другого оборудования, очистки дна от коряг, свай и других предметов до начала занятий на водной станции;

проверкой количества военнослужащих до входа в воду, в воде и после выхода из воды;

назначением для наблюдения за ними двух-трех пловцов;

запрещением военнослужащим входить в воду и выходить из воды без команды;

обучением стартовому прыжку при глубине не менее 1,5 м, а при прыжках в воду с 3-метровой вышки — не менее 3 м;

запрещением ныряния и прыжков в воду военнослужащим, перенесшим заболевания среднего и внутреннего уха. Как исключение, допускать их к занятиям только в том случае, если слуховой проход заложен ватой, густо смазанной вазелином;

запрещением плавания около вышки во время прыжков в воду; разрешением очередному военнослужащему прыгать не ранее чем предыдущий отплывет от места входа в воду на расстояние не менее 5 м;

обучением нырянию только со страховочным концом длиной 5—6 м с поплавком на одном конце; ознакомлением перед нырянием со способами выравнивания давления на барабанные перепонки;

проверкой правильности подгонки обмундирования, снаряжения и оружия, крепления поддерживающих предметов;

проведением занятия по плаванию в обмундировании с оружием вначале на глубине 1,0—1,5 м, а при переходе на глубокое место — вдоль натянутой веревки с поплавками;

прекращением занятия в воде, если у военнослужащих появились признаки сильного охлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ.

Руководитель занятия и его помощники обязаны знать меры безопасности и уметь оказать первую помощь утопающему.

69. Рукопашный бой. Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков, необходимых для уничтожения, выведения из строя или пленения противника, самозащиты от его нападения, на воспитание уверенности в собственных силах.

Занятия по рукопашному бою проводятся:

обучение приемам боя с оружием — на специальной площадке, оборудованной стационарными и переносными чучелами и мишенями (плетенками), переносными препятствиями (стенками, заборами, палисадниками, малозаметными препятствиями и др.), траншеями, ходами сообщения, блиндажами, лестничными площадками, фасадами домов с окнами; на тактических полях, в караульных городках и на полосах препятствий;

обучение приемам боя без оружия — на ровной травянистой площадке, специально подготовленной яме с песком и опилками или в спортивном зале (на ковре из матов).

В содержание занятий включаются:

приемы боя с оружием комплекса РБ-1 — для военнослужащих срочной службы в период совершенствования начальной военной подготовки;

приемы боя без оружия комплекса РБ-1 — для военнослужащих всех видов Вооруженных Сил и родов войск, курсантов военно-морских училищ;

приемы комплекса РБ-2 — для личного состава воздушно-десантных войск (в том числе и десантно-штурмовых подразделений), мотострелковых подразделений и частей, подразделений и частей морской пехоты, курсантов военных училищ;

приемы комплекса РБ-3 — для личного состава разведывательных частей и подразделений, курсантов военных училищ, готовящих офицеров для этих частей и подразделений.

Подготовительная часть занятия проводится с оружием и без оружия. При проведении подготовительной части с оружием в нее включаются строевые приемы, ходьба и бег в различном темпе, перебежки, переползания, выполнение приемов изготовки к бою и стрельбы навскидку, действия по внезапным сигналам и командам, приемы рукопашного боя с оружием.

В подготовительную часть, проводимую без оружия, включаются ходьба и бег в различном темпе, специальные упражнения в передвижениях, упражнения вдво-

ем, удары рукой и ногой, приемы самостраховки (рис. 25), простейшие единоборства, приемы рукопашного боя без оружия, действия по внезапным сигналам и командам.

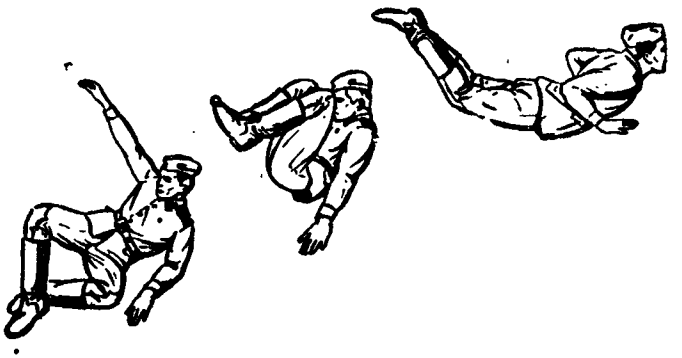


Рис. 25. Приемы самостраховки

Основная часть занятия организуется на одном или на двух-трех учебных местах.

При обучении приемам боя с оружием, рукой и ногой вначале осваиваются приемы нападения, затем защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изготовкам к бою (рис. 26) и передвижениям. Обучение действиям самозащиты от нападения противника проводится в такой последовательности: вначале военнослужащие обучаются приемам самостраховки, затем разучивают болевые приемы и броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют

навыки в освобождении от захватов и обезоруживании противника. В заключение проводятся учебные схватки.

Рис. 26. Изготовки к бою

Основная часть занятия периодически проводится комплексно. В этом случае в нее включаются бег на местности, преодоление препятствий, приемы и действия рукопашного боя, которые организуются на пяти-шести учебных местах.

В конце основной части занятия проводятся комплексная тренировка или учебные схватки.

В содержание комплексной тренировки включаются передвижения, преодоление препятствий в сочетании с поражением чучел штыком, приемами рукопашного боя. На первых занятиях обстановка создается несложная, в последующем количество преодолеваемых препятствий и дистанции увеличиваются, а расстановка чучел усложняется. Порядок действий военнослужащих с тренировочными палками определяет руководитель занятия.

Комплексная тренировка периодически проводится с применением имитационных средств.

Учебные схватки организуются на нескольких учебных точках в парах или группах (один против одного, один против двоих-троих, двое против троих). Они проводятся с макетами оружия или без них по условиям, устанавливаемым руководителем занятий.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием в движении;

правильным применением приемов страховки и самостраховки;

применением ножей (штыков) с надетыми на них ножнами или макетов ножей, пехотных лопат, автоматов (карабинов);

проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;

проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания плавно, без применения большой силы; по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема (удары при выполнении приемов с партнером только обозначать);

строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

70. Спортивные и подвижные игры. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения личного состава.

Занятия проводятся в спортивных залах, на футбольных полях, специально оборудованных игровых площадках и на местности.

В содержание занятий включаются баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, регби, теннис и другие спортивные, а также подвижные игры.

Подготовительная часть занятия включает общеразвивающие упражнения, бег различными способами, прыжки, оста-

новки, повороты, падения и специальные упражнения с мячом и без мяча.

В содержание основной части занятия включаются упражнения, направленные на изучение техники и тактики игры, а также учебные двусторонние игры.

Изучение технических приемов проводится в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах или по кругу.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, а также в учебных двусторонних играх. Учебные двусторонние игры могут проводиться по упрощенным правилам.

Предупреждение травматизма обеспечивается соблюдением правил соревнований в ходе проведения учебных двусторонних игр.

71. Комплексные занятия в начале периода обучения направлены на повышение общей, а в дальнейшем и специальной физической подготовленности военнослужащих.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения из разных разделов физической подготовки в различных сочетаниях.

Основная часть занятий организуется на трех и более учебных местах одновременно или с последовательным перехо-

дом подразделения с одного учебного места на другое. В этом случае вначале отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, приемы и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, упражнения на силу, а затем на выносливость. Конкретные варианты комплексирования упражнений определяются руководителями занятий в соответствии с периодами и задачами обучения, уровнем физической подготовленности военнослужащих и материальной обеспеченностью занятий.

Комплексное занятие может проводиться по следующему плану.

Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 7—10 минут		
Организация обучаемых	1	Проводить в составе роты (взвода) в двухшереножном строю. Проверить личный состав, объявить цель занятия
Строевые приемы и упражнения на внимание	2	Выполнять на месте и в движении
Ходьба и бег	1—2	Проводить в колонне по два (по одному) в среднем темпе
Упражнения вдвоем, приемы самостраховки, упражнения в ударах рукой и ногой	3—5	Проводить в разомкнутом двухшереножном строю поточно

Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
Основная часть — 35—40 минут		
Бег на короткие дистанции:		Дистанция 30—40 м
специальные беговые упражнения	6—7	Выполнять в шеренгах по 4—6 чел.
ускорения		Выполнять в шеренгах по 4—6 чел.
встречная эстафета на 30 м		Выполнить каждому по три беговых отрезка; отдых между отрезками — 1 минута. Воспитывать чувство личной ответственности за выполнение задач подразделением (командой)
Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног к перекладине	6—7	Выполнять в парах с помощью с поочередной сменой максимальное количество движений
Упражнения с тяжестями: поднимание и переноска патронного ящика	6—7	Выполнять «до отказа», в парах, чередуя работу с отдыхом
Приемы рукопашного боя: удары ножом и защита от них, обезоруживание противника и освобождение от захватов	6—7	Выполнять в разомкнутом двухшереножном строю. Побуждать к смелым действиям против вооруженного противника

Содержание занятия	Время, мин	Организационно-методические указания
Преодоление отдельных препятствий	6—7	Выполнять по двум направлениям полосы поточно соревновательным методом. Поощрять смелые действия на высоких препятствиях и сооружениях
Бег на 800—1000 м	5	Проводить в составе роты (взвода). Воспитывать упорство и настойчивость при преодолении дистанции

Заключительная часть — 3—5 минут

Бег в медленном темпе, ходьба с упражнениями на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием		Проводить в составе роты (взвода) в колонне по два (по одному)
Подведение итогов занятия		Дать оценку выполнения задач занятия и задание на самостоятельную подготовку

72. Учебно-методические занятия обеспечивают формирование у курсантов учебных подразделений и слушателей (курсантов) военно-учебных заведений умений, которые необходимы им для качественной организации и проведения физической подготовки в войсках.

В ходе занятий применяются парный, групповой и другие способы привития организаторско-методических умений, позволяющие одновременно выполнять задания максимальному количеству обучаемых.

Методическая практика проводится под контролем руководителя занятия.

73. Инструкторско-методические занятия проводятся в целях повышения знаний, совершенствования умений командиров подразделений в организации и проведении занятий по физической подготовке.

В подготовительной части ставятся задачи и объявляются основные учебные вопросы, проверяется готовность командиров подразделений к занятиям.

В основной части занятия уточняются задачи, содержание учебной программы и предстоящих занятий в подразделениях; проверяются знания требований настоящего Наставления и других документов по физической подготовке; производится разбор организации и методики проведения отдельных частей занятия и методики обучения упражнениям, прие-

мам и действиям с последующей методической практикой; проверяется и совершенствуется практическая подготовленность командиров.

В заключительной части дается оценка теоретической, практической и методической готовности командиров подразделений к проведению предстоящих занятий.

Инструкторско-методическое занятие может проводиться по следующему плану.

Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 5 минут		
Построение, объявление целей занятия, проверка готовности к занятию		Группа в двухшереножном строю
Основная часть — 85 минут		
1. Уточнение требований Наставления и Программы физической подготовки. Проверка знаний командиров подразделений по содержанию и методике проведения комплексных занятий	10	Оценить знания командиров подразделений (правильность ответов оценивают все командиры подразделений и руководитель занятия)

Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
2. Разбор содержания и методики проведения подготовительной части комплексного занятия	15	Уточнить содержание и методику проведения подготовительной части комплексного занятия. Дать практику в проведении подготовительной части одному-двум командирам подразделений и оценить их действия
3. Разбор содержания, последовательности и порядка выполнения упражнений в основной части занятия на каждом учебном месте:		
для развития быстроты — встречная эстафета на 60 м	15	Показать организацию и методику проведения встречной эстафеты. Обратить внимание на технику бега
для развития силы — поднимание и переноска тяжестей	15	Показать одновременный способ выполнения упражнений с тяжестями. Обратить внимание на четкость и правильность подачи команд
для совершенствования навыков в преодолении пре-	15	Показать поточный метод выполнения упражнений в пре-

Учебные вопросы и их содержание	Время, мин	Организационно-методические указания
пятствий — преодоление рва шириной 2,5 и 3 м, забора с наклонной доской и разрушенного моста		одолении препятствий. Обратить внимание на умение определять ошибки и давать указания на их устранение
для развития ловкости и выносливости — игра в ручной мяч по упрощенным правилам	15	Показать возможность одновременной игры в ручной мяч всем личным составом подразделения. Обратить внимание на умение судить игру в ручной мяч по упрощенным правилам. Дать методическую практику двум-трем командирам подразделений на каждом учебном месте и оценить их действия
Заключительная часть — 10 минут		
Подведение итогов занятия		Сделать краткий разбор занятия и оценить действия командиров подразделений. Указать на основные недостатки, поставить задачи на подготовку к проведению занятий в подразделениях

74. Показные занятия проводятся в целях показа образцовой организации и методики занятий, выработки у командиров единого подхода к применению эффективных средств и методов физической подготовки.

Проведение занятий по физической подготовке в особых условиях

75. В содержание занятий, проводимых **в темное время суток,** включаются упражнения, приемы и действия, ранее изученные на дневных занятиях и необходимые для выполнения задач ночью: передвижение на местности, преодоление разнообразных препятствий полевого и городского типа, переноска тяжестей и др.

Тренировка в выполнении упражнений проводится с постепенным усложнением условий: вначале при слабой видимости (в сумерках), затем в темное время на открытой слабопересеченной местности, после этого на местности со сложным рельефом.

76. В условиях жаркого климата в первые 1—1,5 месяца службы занятия проводятся при температуре до 35°С. Че-

рез каждые 5—7 минут непрерывной физической тренировки с интенсивностью по пульсу 140—160 уд./мин предусматриваются перерывы для отдыха продолжительностью 2—3 минуты. В последующем занятия проводятся при более высокой температуре и с большей интенсивностью. При этом продолжительность непрерывной физической тренировки увеличивается до 15—20 минут.

77. За 1—1,5 месяца до выхода личного состава в **горную местность** занятия должны быть направлены на повышение устойчивости организма к кислородному голоданию и на формирование навыков в преодолении препятствий. В содержание занятий преимущественно включаются:

бег на средние и длинные дистанции в противогазе, марш-броски;

выполнение упражнений на единой, специальной и горной полосах препятствий;

спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам.

В первую неделю пребывания личного состава в горной местности упражнения на выносливость применяются ограниченно. В последующем в содержание занятий включаются бег, марш-броски, преодоление горных препятствий, приемы рукопашного боя, спортивные и подвижные игры.

78. В условиях **низких температур** занятия на открытом воздухе проводятся при температуре не ниже минус 30°С, а в районах Крайнего Севера и Заполярья — не ниже минус 25°С. При более низкой температуре допускается комбинированное проведение занятий: подготовительная часть — на открытом воздухе, основная и заключительная — в помещении.

Время, отводимое на подготовительную часть занятия, увеличивается. Ходьба, бег и общеразвивающие упражнения применяются как в подготовительной, так и в основной части занятия путем многократного их чередования. Упражнения на гимнастических снарядах и полосе препятствий выполняются групповым и поточным способами. В перерывах между подходами к снарядам (преодолением препятствий) выполняются общеразвивающие упражнения (наклоны, приседания, повороты, бег на месте и т. д.). Подходы к снарядам делаются ускоренным шагом.

При проведении занятий принимаются профилактические меры по предупреждению обморожения: занятия проводятся в защищенных от сильного ветра местах, устанавливается соответствующая форма одежды, обеспечивается взаимное наблюдение между военнослужащими.

Утренняя физическая зарядка

79. Утренняя физическая зарядка проводится в целях систематической физической тренировки военнослужащих. Она способствует быстрому приведению организма после сна в бодрое состояние, является обязательным элементом распорядка дня и проводится через 10 минут после подъема.

80. Утренняя физическая зарядка проводится по вариантам (табл. 3). Зарядка в составе роты проводится старшиной роты или подготовленным сержантом (старшиной). Форма одежды для зарядки объявляется дежурным по части в зависимости от температуры воздуха и силы ветра (приложение 7).

81. На зарядке применяются ранее изученные на практических занятиях физические упражнения. Чередование вариантов зарядки осуществляется с учетом общих и специальных задач физической подготовки, материальной базы и особенностей боевой подготовки военнослужащих.

82. Утренняя физическая зарядка включает подготовительную, основную и заключительную части.

83. На зарядке по первому варианту общеразвивающие, специальные упражнения и упражнения вдвоем выпол-

Таблица 3

Содержание вариантов утренней физической зарядки

Вариант	Содержание		
	Подготовительная часть — 2—4 (4—6) мин	Основная часть — 24—26 (40—42) мин	Заключительная часть — 2 (4) мин
Первый — общеразвивающие упражнения	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении	Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног, упражнения вдвоем, специальные упражнения, бег на 500—1000 м	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц
Второй — ускоренное передвижение	То же	Скоростное пробегание отрезков 50—100 м. Ускоренное передвижение до 4 км или бег до 3 км	То же

Вариант	Содержание		
	Подготовительная часть — 2—4 (4—6) мин	Основная часть — 24—26 (40—42) мин	Заключительная часть — 2 (4) мин
Третий — комплексная тренировка	Ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног в движении	Специальные беговые упражнения, старты и ускорения до 100 м. Упражнения на гимнастических и специальных снарядах и тренажерах. Преодоление отдельных участков полосы препятствий и выполнение приемов рукопашного боя. Бег на 3—4 км	Медленный бег, ходьба с упражнениями в глубоком дыхании и для расслабления мышц

няются многократно в нарастающем темпе. Специальные упражнения включают энергичные повороты, наклоны и вращения туловища и головы, прыжки с поворотами на 180 и 360°, бег с поворотами, простейшие приемы рукопашного боя. Упражнения вдвоем включают наклоны, повороты, приседания, перевороты через спину партнера, перетягивание и сталкивание друг друга.

Основная часть зарядки проводится в виде последовательно повторяющихся сочетаний общеразвивающих, специальных упражнений и упражнений вдвоем с бегом на 500—1000 м.

В теплое время года зарядка по первому варианту периодически проводится под музыку.

84. На зарядке по второму варианту применяются бег на скорость, эстафеты, тренировки в смешанном передвижении до 4 км или бег до 3 км. Вначале проводится тренировка в смешанном передвижении: бег на 600—1000 м чередуется с ходьбой на 200—300 м (два-три раза). Тренировка в непрерывном беге начинается с дистанции 2 км в конце первого месяца обучения; в конце второго месяца дистанция увеличивается до 3 км и преодолевается за 18—16 минут, в конце третьего месяца дистанция 3 км преодолевается за 16—15 минут.

85. На зарядке по третьему варианту выполняются упражнения из раз-

ных разделов физической подготовки. Для смены мест занятий военнослужащие по команде (сигналу) руководителя перемещаются по кругу. Подбор упражнений, их дозирование, физическая нагрузка определяются задачами и уровнем подготовленности военнослужащих.

Дистанция 1 км на зарядке преодолевается в начале периода обучения за 6—5 минут, в дальнейшем за 5—4 минуты; 1,5 км — соответственно за 10—9 и 8—7 минут; 2 км — 12—11 и 10—9 минут; 3 км — 18—16 и 16—15 минут.

Частота пульса при проведении зарядки не должна превышать 160 уд./мин.

86. В зимних условиях при низкой температуре зарядка проводится в быстром темпе в виде чередования ходьбы и бега в сочетании с общеразвивающими и специальными упражнениями. При опасности сильного охлаждения зарядка проводится в шинелях (куртках) и включает ходьбу, которая чередуется с умеренным по скорости и продолжительности бегом.

87. В теплое время года при наличии условий на зарядке могут проводиться спортивные игры по упрощенным правилам, плавание и купание.

Зарядка с использованием плавания проводится на водной станции (в бассейне) под руководством командира подразделения (преподавателя физической

подготовки) в такой последовательности: ходьба, бег, общеразвивающие и специальные упражнения для совершенствования техники плавания (10—15 минут); упражнения в плавании (30—37 минут); ходьба и бег (3—5 минут). С не умеющими плавать проводится обучение плаванию брассом; военнослужащие, умеющие плавать, совершенствуются в плавании на выносливость.

88. При проведении зарядки в помещении выполняются общеразвивающие упражнения на тренажерах, с гантелями, гирями, эспандерами и комплексы вольных упражнений. Зарядка заканчивается бегом и ходьбой на месте.

89. Места для проведения зарядки закрепляются за подразделениями. Они должны быть хорошо освещены. Дистанции для ходьбы и бега размечаются указателями.

90. Офицеры утренней физической зарядкой занимаются самостоятельно, в период учебных и лагерных сборов — в составе групп под руководством своих командиров.

Спортсмены I разряда и выше, входящие в состав сборных команд, с разрешения командира воинской части могут проводить зарядку по индивидуальному плану.

91. Контроль проведения зарядки осуществляется ежедневно дежурным по воинской части и периодически команди-

рами (начальниками), специалистами физической подготовки и спорта и военно-медицинской службы.

Спортивно-массовая работа

92. Спортивно-массовая работа направлена на повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства военнослужащих, организацию содержательного досуга личного состава. Она проводится во время, предусмотренное распорядком дня воинской части.

93. Спортивно-массовая работа включает учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и военно-спортивные соревнования, смотры спортивно-массовой работы, спортивные праздники, вечера и другие мероприятия.

94. Порядок организации и проведения спортивно-массовой работы определяется ежегодным приказом командира воинской части. В нем указываются: задачи спортивно-массовой работы; состав спортивного комитета и президиума коллегии судей; тренеры и состав сборных команд по видам спорта; спортивные организаторы подразделений; время, дни и места проведения учебно-тренировочных занятий в спортивных командах.

95. Спортивный комитет воинской части назначается в составе 7—11 человек: председатель, его заместители, секретарь, председатель коллегии судей и члены. Председателем спортивного комитета назначается заместитель командира воинской части.

В гарнизоне, где дислоцируются несколько воинских частей, приказом начальника гарнизона назначается спортивный комитет гарнизона.

В военно-учебном заведении по решению его начальника могут создаваться спортивные комитеты на факультетах (в батальонах).

96. На спортивный комитет возлагается:

разработка проекта приказа об организации спортивно-массовой работы, рассмотрение плана спортивно-массовой работы и положения о спортивных, военно-спортивных соревнованиях и смотре спортивно-массовой работы;

организация работы по Военно-спортивному комплексу;

организация и проведение смотров спортивно-массовой работы, спортивных праздников, вечеров и других мероприятий;

подготовка и проведение учебно-методических сборов и семинаров со спортивными организаторами подразделений, тренерами и судьями по спорту;

подбор и инструктаж судейских бригад для проведения спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство воинской части;

контроль за спортивно-массовой работой в подразделениях, учебно-тренировочными занятиями в спортивных командах воинской части и оказание помощи командирам подразделений, спортивным организаторам и тренерам по спорту;

обобщение и распространение передового опыта организации и проведения спортивно-массовой работы;

организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с членами семей военнослужащих, рабочими и служащими Советской Армии и Военно-Морского Флота;

рассмотрение материалов для присвоения личному составу спортивных званий, разрядов, судейских категорий и награждения военнослужащих спортивными нагрудными знаками;

анализ состояния спортивно-массовой работы и разработка предложений по ее совершенствованию.

Спортивный комитет в своей работе поддерживает связь с местными физкультурными и спортивными организациями.

97. Работает спортивный комитет по месячному плану, утвержденному коман-

диром. Наиболее важные вопросы спортивный комитет обсуждает на заседаниях, которые проводятся не реже одного раза в два месяца.

Основными формами работы членов спортивного комитета являются оказание помощи подразделениям в организации спортивно-массовой работы, а также выполнение постоянных и временных поручений.

98. В подразделении для помощи командиру в организации и проведении спортивно-массовой работы назначается **спортивный организатор.**

Он обязан:

участвовать в организации и проведении спортивно-массовой работы в подразделении;

оформлять и представлять командиру подразделения материалы на военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации *.

99. Для организации и проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивной команде воинской части из числа наиболее подготовленных военнослужащих назначается **тренер по спорту.**

---

* Разрабатывается Спортивным комитетом Министерства обороны СССР.

Он обязан:

организовать и методически правильно проводить учебно-тренировочную и воспитательную работу в спортивной команде;

участвовать в оформлении материалов на присвоение военнослужащим спортивных разрядов и званий;

участвовать в проведении соревнований по виду спорта в части.

100. Подготовка спортивных организаторов подразделений, тренеров и судей по спорту осуществляется на учебно-методических сборах и семинарах. Сборы проводятся перед началом или в начале периода обучения (учебного года) продолжительностью 16—24 часа (2—3 дня), а с судьями по спорту 8—16 часов (1—2 дня); семинары проводятся в течение учебного года по мере необходимости продолжительностью 2—4 часа (1 день).

101. Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в сборных командах воинских частей, военно-учебных заведений, подразделений — три-четыре раза в неделю (продолжительность каждого занятия до 2 часов);

в составе подразделений по упражнениям программы физической подготовки, Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классифика-

ции — в часы спортивно-массовой работы.

102. Спортивные и военно-спортивные соревнования в воинской части проводятся в соответствии с действующими правилами. Результаты соревнований фиксируются в протоколах, которые хранятся в течение одного года.

103. Для судейства каждого соревнования в воинской части назначается судейская бригада.

104. Документом, определяющим порядок проведения соревнований в части в течение учебного года (периода обучения), является Положение о соревнованиях. В нем указываются задачи, программа и условия соревнований по каждому виду спорта, порядок определения личного и командного первенства, награждения победителей и представления заявок.

105. Смотры спортивно-массовой работы проводятся ежегодно по упражнениям Военно-спортивного комплекса, военно-прикладным видам спорта с определением мест каждому подразделению, воинской части.

106. Военнослужащие принимают активное участие в соревнованиях, проводимых местными физкультурными и спортивными организациями. Разрешение на командирование спортсменов для подготовки и участия в них дается:

командиром воинской части — если срок командировки не превышает 5 суток;

командиром соединения — если срок командировки не превышает 15 суток;

командующим войсками военного округа (группой войск, флотом, отдельным объединением) — если срок командировки не превышает 30 суток.

Спортсменам Советской Армии и Военно-Морского Флота запрещается выступать за команды добровольных спортивных обществ и физкультурно-спортивных организаций других министерств и ведомств СССР.

107. Командирование спортсменов Советской Армии и Военно-Морского Флота для подготовки и участия во всесоюзных и международных соревнованиях осуществляется установленным порядком по согласованию с председателем Спортивного комитета Министерства обороны СССР.

108. Основу спортивно-массовой работы в воинских частях и подразделениях составляют учебно-тренировочные занятия и соревнования по упражнениям Военно-спортивного комплекса и Военно-спортивной классификации.

109. Военно-спортивный комплекс предусматривает выполнение следующих упражнений и требований (табл. 4 и 5).

Таблица 4

Упражнения Военно-спортивного комплекса

Упражнение	Военнослужащие-мужчины			Военнослужащие-женщины
	1-я и 2-я возрастные группы	3-я и 4-я возрастные группы	5-я и 6-я возрастные группы	
1. Бег на 3 км	+			
или бег на 1 км		+	+	+
2. Подтягивание на перекладине	+	+	+	
или комплексное силовое упражнение				+
3. Бег на 100 м (челночный бег 10×10 м — при отсутствии условий для бега на 100 м)	+	+		+
4. Лыжная гонка на 5 км (кросс на 5 км — для бесснежных районов)	+	+	+	+
5. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий — для личного состава надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге — для летного состава)	+		—	

Таблица 5

Требования Военно-спортивного комплекса

Содержание	Возрастная группа		Степень знака «Воин-спортсмен»	
	до 35 лет	35 лет и старше	I	II
Проплыть на оценку:			«Отлично»	«Хорошо»
в обмундировании с оружием *	+			
в спортивной форме		+		
Иметь спортивный разряд или судейскую категорию **	+		II или два III по военно-прикладным видам спорта	III по любому виду спорта
		+	Спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта	

* При отсутствии условий для плавания в обмундировании разрешается выполнять упражнения в спортивной форме.

** Для военнослужащих-женщин — иметь спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта.

110. Замена лыжной гонки кроссом на 5 км и отмена плавания производятся при полной невозможности обеспечить подготовку личного состава по лыжной гонке или плаванию.

Перечень частей, для которых разрешается отмена плавания, определяется командующим войсками военного округа (группой войск, флотом, отдельным объединением).

111. Ответственность за работу по Военно-спортивному комплексу несут командиры (начальники). Непосредственное организационно-методическое руководство этой работой в воинской части осуществляют спортивные комитеты и специалисты физической подготовки и спорта.

112. К выполнению упражнений и требований Военно-спортивного комплекса привлекаются все военнослужащие, кроме занимающихся в группе лечебной физкультуры и освобожденных по состоянию здоровья.

Все военнослужащие выполняют упражнения и требования Военно-спортивного комплекса в течение одного года, а не выполнившие в указанный срок — сдают их заново. Офицеры, прапорщики, мичманы, военнослужащие сверхсрочной службы и военнослужащие-женщины подтверждают выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса ежегодно.

113. Выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса оценивается по нормативам по физической подготовке (приложение 8) и засчитывается, как правило, в процессе конт-

рольных занятий, проверок и в ходе соревнований на первенство роты (отдельного взвода) и выше.

114. Право оценивать выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса предоставляется проверяющим из числа командиров рот, их заместителей и выше, а также судейским бригадам. Результаты выполнения упражнений и требований комплекса отражаются в соответствующих документах и в специальной ведомости учета (приложение 9).

115. Военнослужащие, выполнившие все упражнения и требования Военно-спортивного комплекса по установленным для соответствующей возрастной группы или категории нормативам, представляются к награждению знаком «Воин-спортсмен»:

I степени — если все упражнения выполнены военнослужащим на оценку «отлично», а также выполнены все требования;

II степени — если половина и более упражнений выполнены военнослужащим на оценку «отлично», остальные — «хорошо», а также выполнены все требования;

золотистого цвета — если упражнения и требования, установленные для знака «Воин-спортсмен» I степени, выполнены военнослужащим срочной службы в течение двух лет подряд, а офицером, пра-

порщиком, мичманом, военнослужащим сверхсрочной службы, курсантом военно-учебного заведения — в течение трех лет подряд.

116. Для награждения личного состава нагрудным знаком «Воин-спортсмен» командиры рот представляют в спортивный комитет воинской части список военнослужащих, полностью выполнивших упражнения и требования Военно-спортивного комплекса.

Спортивный комитет воинской части организует выборочно проверку военнослужащих, представленных к награждению нагрудным знаком «Воин-спортсмен».

117. Награждение военнослужащих нагрудным знаком «Воин-спортсмен» осуществляется в соответствии с приказом командира воинской части. Нагрудный знак «Воин-спортсмен» и удостоверение к нему (приложения 10 и 11) выдаются военнослужащим бесплатно и вручаются им в торжественной обстановке.

118. Установленные в СССР спортивные звания и разряды, спортивные судейские звания и категории присваиваются военнослужащим, членам их семей, рабочим и служащим Советской Армии и Военно-Морского Флота в соответствии с инструкциями (приложения 12 и 13).

Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности

119. Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности проводится для повышения работоспособности личного состава. Она организуется с учетом решаемых учебных и боевых задач и включает физические упражнения в условиях дежурства, попутную физическую тренировку, физические упражнения при передвижении войск транспортными средствами.

Особенности организации и проведения физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности в различных видах Вооруженных Сил изложены в гл. 6 настоящего Наставления.

Порядок организации и проведения попутной физической тренировки и выполнения физических упражнений при передвижении войск транспортными средствами, изложенный в ст. 169—177 настоящего Наставления, распространяется на все виды Вооруженных Сил СССР.

Глава 5

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОФИЦЕРОВ, СЛУШАТЕЛЕЙ И КУРСАНТОВ ВОЕННО-УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ И ВОЕННОСЛУЖАЩИХ-ЖЕНЩИН

Физическая подготовка офицеров *

120. Физическая подготовка офицеров направлена на поддержание их физической подготовленности в соответствии с требованиями воинской службы, укрепление здоровья, закаливание, совершенствование умений в руководстве физической подготовкой, ее организации и проведении.

121. Данные о физической подготовленности офицера отражаются в служебных характеристиках и аттестациях и учитываются при назначении его на должность.

---

* Физическая подготовка офицеров-женщин организуется и проводится в соответствии со ст. 141—146.

122. Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке офицеры, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, в соответствии с их возрастом распределяются на группы:

первая — до 30 лет;

вторая — от 30 до 35 лет;

третья — от 35 до 40 лет;

четвертая — от 40 до 45 лет;

пятая — от 45 до 50 лет;

шестая — 50 лет и старше.

Дни и время проведения учебных занятий, состав групп, руководители и порядок организации физической подготовки офицеров определяются приказом командира воинской части.

Офицеры, которые по состоянию здоровья не могут быть допущены к занятиям по физической подготовке, временно занимаются в группе лечебной физической культуры. После выздоровления, по заключению врача, офицеры приступают к занятиям в соответствующей возрастной группе. Занятия в группе лечебной физической культуры проводят специалисты военно-медицинской службы или подготовленные офицеры по специальным программам, разработанным с участием начальника физической подготовки и спорта.

123. Величина физических нагрузок регулируется на занятиях по частоте пуль-

са и зависит от возраста и физической подготовленности офицера (табл. 6).

124. Для офицеров пятой и шестой возрастных групп продолжительность подготовительной части занятия увеличивается до 15 минут, а заключительной — до 10 минут. В процессе занятий ограничивается применение упражнений, требующих большой силы и статических напряжений с резкими наклонами, а также вызывающих задержку дыхания и натуживание.

125. Кроме учебных занятий по физической подготовке офицер обязан принимать участие в спортивно-массовой работе, регулярно заниматься утренней физической зарядкой и самостоятельной физической тренировкой.

126. При организации спортивно-массовой работы планируется проведение соревнований для офицеров разных возрастных групп и их участие в соревнованиях, проводимых для всего личного состава. Офицеры привлекаются к выполнению упражнений и требований Военно-спортивного комплекса, активно участвуют в организации учебно-тренировочных занятий и соревнований.

127. Для офицеров штабов и учреждений в распорядке дня предусматриваются физкультурные паузы длительностью 5—10 минут, проводимые через каждые

Таблица 6

Регулирование физической нагрузки по частоте пульса

Физическая нагрузка	Частота пульса, уд./мин, в зависимости от возрастной группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я и 6-я
Низкая	До 130	До 125	До 120	До 115	До 110
Средняя	130—150	125—145	120—140	115—130	110—125
Высокая	150—180	145—170	140—160	130—150	125—140
Максимальная	Свыше 180	Свыше 170	Свыше 160	Свыше 150	Свыше 140

2—3 часа работы в специально оборудованных помещениях, оснащенных спортивными снарядами.

128. Самостоятельной физической тренировкой офицеры занимаются во внеслужебное время. Содержание тренировки составляют упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах, с эспандером, резиновым жгутом (бинтом), гантелями, длительный бег и ходьба, плавание, передвижение на лыжах, спортивные и подвижные игры.

С офицерами, занимающимися самостоятельно, начальники физической подготовки и спорта и военно-медицинской службы периодически проводят инструктажи по содержанию и методике занятий.

129. Физическая тренировка начинается с разминки продолжительностью 5—10 минут, затем на протяжении 60—80 минут выполняются физические упражнения из разделов физической подготовки; тренировка заканчивается выполнением в течение 3—5 минут упражнений в глубоком дыхании и для расслабления мышц с целью приведения организма в относительно спокойное состояние.

130. Недельный двигательный режим офицера планируется с учетом физических нагрузок учебно-боевой деятельности и возраста (табл. 7).

Таблица 7

Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнение	Единица измерения	Возрастные группы				
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я и 6-я
1. Бег	км	24	21	18	18	15
или передвижение на лыжах	км	32	28	24	24	20
или плавание	км	2,4	2,1	1,8	1,2	0,9
2. Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	60	60	48	48	42

Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений

131. Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений является общевоенной дисциплиной. Наряду с решением общих и специальных задач она направлена на овладение теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями в руководстве физической подготовкой военнослужащих, ее организации и проведении.

Физическая подготовка должна способствовать воспитанию у слушателей и курсантов привычки к самостоятельным и систематическим занятиям физическими упражнениями.

132. Организацию физической подготовки в военно-учебном заведении осуществляют учебный отдел и кафедра (цикл) физической подготовки и спорта.

На кафедру физической подготовки и спорта возлагается:

организация и проведение со слушателями и курсантами теоретических, практических (в том числе учебно-методических и показных) занятий и консультаций; обеспечение самоподготовки; прием зачетов и экзаменов;

организация инструкторско-методических и показных занятий по физической подготовке и спорту с командирами учебных подразделений;

организация и проведение практических занятий по физической подготовке и спорту с офицерами постоянного состава;

разработка заданий по физической подготовке для слушателей и курсантов на период войсковой (корабельной) практики;

проведение научно-исследовательской работы и мероприятий по повышению научной и методической квалификации преподавателей физической подготовки и спорта;

организация военно-научной работы со слушателями и курсантами по вопросам физической подготовки;

организация и проведение учебно-тренировочных занятий в спортивных командах (секциях), спортивных и военно-спортивных соревнований;

совершенствование учебной материально-технической базы по физической подготовке и спорту;

учет физической подготовки и спорта.

133. Учебные занятия по физической подготовке планируются учебным отделом в расписании учебных занятий и проводятся преподавателями ка-

федры физической подготовки и спорта. Для помощи в проведении занятий могут привлекаться командиры учебных подразделений.

134. Курсанты военно-учебных заведений овладевают:

на первом курсе — объемом физических упражнений для военнослужащих срочной службы, теоретическими положениями и организаторско-методическими умениями проведения физической подготовки в роли командира отделения;

на втором курсе — установленным программой объемом физических упражнений, теоретическими положениями и организаторско-методическими умениями проведения физической подготовки в роли командира взвода;

на третьем и старших курсах — всем объемом физических упражнений, теоретическими положениями и организаторско-методическими умениями в проведении физической подготовки в роли командира роты.

В военно-политических училищах основное внимание в методической подготовке курсантов уделяется вопросам организации и проведения спортивно-массовой работы в подразделении.

135. Слушатели-офицеры овладевают на каждом курсе обучения физическими упражнениями: первой и второй возраст-

ных групп — 2*, 3(4), 6(7), 9, 10, 11, 15, 16, 24, 28, 29; третьей возрастной группы — 1, 3 (4), 6 (7), 10, 28, 29, а также совершенствуют теоретические знания и организаторско-методические умения в руководстве и организации физической подготовки.

136. В целях совершенствования организаторско-методических умений слушатели и курсанты старших курсов привлекаются в качестве помощников руководителей учебных занятий, а также к организации и проведению других форм физической подготовки со слушателями и курсантами младших курсов.

137. Численность слушателей и курсантов, занимающихся под руководством одного преподавателя на учебных (кроме теоретических) занятиях по физической подготовке, должна составлять не более 15 человек.

138. В период войсковой (корабельной) практики слушатели и курсанты выполняют задания по организации и проведению различных форм физической подготовки с личным составом.

---

* Здесь и далее жирным шрифтом выделены специальные упражнения, в скобках указаны упражнения для замены основных при отсутствии условий для их выполнения.

139. В период экзаменационных сессий и написания дипломных работ (проектов) учебные занятия по физической подготовке со слушателями и курсантами планируются учебным отделом три раза в неделю (3 часа) в часы, установленные начальником военно-учебного заведения, под руководством преподавателя физической подготовки и спорта или командира подразделения. Кроме того, с курсантами в этот период через 2—3 часа занятий в аудитории в течение 5—10 минут проводятся комплексы физических упражнений общеразвивающего характера, разрабатываемые кафедрой.

140. Слушатели и курсанты, временно освобожденные по состоянию здоровья от занятий по физической подготовке или не овладевшие предусмотренными упражнениями на плановых занятиях, допускаются к экзаменам и зачетам только после освоения этих упражнений на дополнительных занятиях в часы самоподготовки под руководством командира подразделения или преподавателя.

Физическая подготовка военнослужащих-женщин

141. Физическая подготовка военнослужащих-женщин направлена на повышение общефизической подготовленнос-

ти, укрепление здоровья и проводится с учетом характера служебной деятельности и особенностей женского организма.

142. Учебные занятия по физической подготовке с военнослужащими-женщинами проводятся по специальным программам. В содержание занятий включаются упражнения **1**, 3(4), **7**, 10, 14, 28. Кроме обязательных упражнений в содержание занятий включаются спортивные и подвижные игры, элементы спортивной, художественной и ритмической гимнастики.

Занятия проводятся в спортивной одежде.

143. Для занятий и сдачи нормативов по физической подготовке военнослужащие-женщины в соответствии с их возрастом распределяются на группы:

первая — до 25 лет;

вторая — от 25 до 30 лет;

третья — от 30 до 35 лет;

четвертая — от 35 до 40 лет;

пятая — 40 лет и старше.

144. Физическая нагрузка на занятиях с военнослужащими-женщинами регулируется по частоте пульса и определяется с учетом их возраста и уровня физической подготовленности (табл. 8).

Таблица 8

Регулирование физической нагрузки по частоте пульса

Физическая нагрузка	Частота пульса, уд./мин, в зависимости от возрастной группы				
	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
Низкая	До 125	До 120	До 115	До 110	До 105
Средняя	125—145	120—140	115—135	110—130	105—125
Высокая	145—175	140—165	135—155	130—145	125—135
Максимальная	Свыше 175	Свыше 165	Свыше 155	Свыше 145	Свыше 135

Таблица 9

Объем физической нагрузки на неделю (вариант)

Упражнение	Единица измерения	Возрастные группы				
		1-я	2-я	3-я	4-я	5-я
1. Бег	км	22	20	18	16	14
или передвижение на лыжах	км	28	25	22	18	15
или плавание	км	2,4	2,1	1,8	1,5	1,2
2. Комплексное силовое упражнение	Кол-во раз	216	192	156	—	—

В процессе дежурства и при выполнении малоподвижной работы в течение служебного дня выполняются комплексы физических упражнений продолжительностью 5—10 минут. Время, место, периодичность и порядок их выполнения устанавливаются соответствующими командирами (начальниками).

145. Утренней физической зарядкой военнослужащие-женщины занимаются самостоятельно, а при совместном расквартировании — в составе группы.

146. Недельный двигательный режим военнослужащих-женщин планируется с учетом физических нагрузок профессиональной деятельности и возраста (табл. 9).

Глава 6

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВИДАХ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ СССР

147. Физическая подготовка в видах Вооруженных Сил СССР определяется спецификой военно-профессиональной деятельности личного состава и имеет особенности, которые отражаются в специальных задачах, перечне упражнений, организации и методике проведения.

Ракетные войска

148. Специальными задачами физической подготовки являются преимущественное развитие скоростной выносливости, развитие силы и силовой выносливости.

Кроме решения специальных задач физическая подготовка должна способствовать развитию и совершенствованию устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержанию высокой работоспособности при несении боевого дежурства.

149. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), **5**, **6(7)**, **9**, 10, 11, 12, 22, 24, 28, 29;

для личного состава частей, занимающихся по сокращенной программе физической подготовки — 2, 3(4), **5**, **6(7)**, 10, 11, 24, 28, 29;

для курсантов военно-учебных заведений — **2**, **3(4)**, **5**, **6(7)**, **8**, **9**, **10**, 11, 12, 15, 16, 22, 24, 26, 27, 28, 30;

для офицеров третьей — шестой возрастных групп — **1**, 3(4), **6(7)**, 10, 28.

150. Начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкцию по выполнению физических упражнений в процессе боевого дежурства. В ней указывается порядок организации и проведения физической тренировки при несении дежурства и в других условиях.

151. В плане подготовки личного состава очередных смен к заступлению на дежурство указывается время и продолжительность физической тренировки, а в распорядке дня, кроме того, место ее проведения.

152. Инструкторско-методические и показные занятия по организации физической тренировки в процессе боевого де-

журства проводятся с командирами дежурных сил и командирами подразделений в период, предшествующий заступлению на дежурство.

Во время подготовки к заступлению на боевое дежурство командир дежурных сил проводит инструктаж руководителей занятий по выполнению комплексов физических упражнений на боевых постах.

153. Материальное обеспечение физической подготовки кроме указанного в гл. 2 настоящего Наставления предусматривает оборудование в районе боевых позиций (дежурства) мест, оснащенных табельными спортивными снарядами, тренажерными устройствами и другим учебным имуществом.

154. Учебные занятия по физической подготовке проводятся, как правило, в виде комплексных, за исключением лыжной подготовки и плавания.

155. Учебные занятия, проводимые в местах постоянной дислокации, в зависимости от периода учебно-боевой деятельности имеют различную направленность:

во время повседневной учебно-боевой деятельности занятия направлены на решение как общих, так и специальных задач. Физическая нагрузка на этих занятиях должна быть высокой (частота пульса 150—180 уд./мин);

в первую неделю после возвращения

личного состава с боевого дежурства занятия направлены на снятие психического напряжения и восстановление исходного уровня физической подготовленности. Физическая нагрузка на занятиях должна быть средней (частота пульса 130—150 уд./мин).

156. Для повышения уровня физической подготовленности и совершенствования методических умений с молодыми офицерами, вновь прибывшими в часть, во время учебно-методического сбора проводятся практические, в том числе инструкторско-методические, занятия по физической подготовке.

В содержание учебно-тренировочных занятий включаются общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, быстроты и точности в действиях, повышения внимания, совершенствования двигательных реакций и эмоциональной устойчивости.

На инструкторско-методических занятиях с молодыми офицерами рассматриваются следующие вопросы:

организация и проведение физической тренировки в процессе боевого дежурства;

особенности самостоятельной физической тренировки с различной направленностью;

особенности организации и проведения физической тренировки в специфических условиях дислокации.

В конце учебно-методического сбора проводится проверка физической и методической подготовленности молодых офицеров.

157. Физическая тренировка в процессе боевого дежурства проводится в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности, умственной и физической работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания физической и психической готовности к экстренным действиям. За организацию и проведение физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурных сил.

158. Физическая тренировка в процессе боевого дежурства включает:

физические упражнения в день подготовки;

комплексные занятия в период межсменного отдыха;

физические упражнения на боевых постах;

комплексы специальных приемов реабилитации.

159. Физические упражнения в день подготовки проводятся командиром подразделения, заступающего на дежурство, в специально отведенное планом время в течение 50 минут.

160. Комплексные занятия в период межсменного отдыха проводятся продолжительностью не менее 30 минут со

средней физической нагрузкой (частота пульса 130—150 уд./мин).

В содержание занятий включаются ходьба, бег, спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения с использованием спортивного инвентаря и снарядов, имеющихся в составе средств типовой зоны отдыха.

Комплексное занятие проводится, как правило, под руководством командира дежурных сил или его заместителя. Учет занятий ведется в журнале командира дежурных сил.

161. Физические упражнения на боевых постах выполняются:

8—10 минут — перед заступлением на смену;

в течение 10 минут через каждые 2—3 часа дежурства — в процессе дежурства.

Физические упражнения перед заступлением на смену выполняются в виде комплекса, включающего ходьбу и бег на месте, общеразвивающие упражнения для основных групп мышц.

Физические упражнения в процессе дежурства выполняются самостоятельно в виде комплексов. В содержание комплексов включаются общеразвивающие упражнения для основных групп мышц. Время и очередность их выполнения номерами расчета определяются начальником смены в зависимости от обстановки

и занятости функциональными обязанностями.

162. Комплексы специальных приемов реабилитации проводятся для снятия утомления. Они выполняются после боевого дежурства в течение 50 минут под руководством командира дежурных сил или самостоятельно под наблюдением врача.

В комплексы включаются общеразвивающие упражнения, упражнения для расслабления мышц, упражнения, выполняемые с музыкальным сопровождением, спортивные игры по упрощенным правилам, плавание, а также специальные средства реабилитации (массаж, теплый душ и др.).

Сухопутные войска

163. Специальными задачами физической подготовки являются:

для личного состава мотострелковых частей, частей химической защиты и курсантов училищ, готовящих офицеров для этих частей: преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава танковых, самоходных артиллерийских, инженерных частей и курсантов училищ, готовящих офицеров для этих частей: преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава артиллерийских, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных частей, частей войск связи и курсантов училищ, готовящих офицеров для этих частей: преимущественное развитие силы, силовой и скоростной выносливости; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава разведывательных частей и подразделений: преимущественное развитие общей выносливости, способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности и ловкости; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий; формирование готовности к рукопашной схватке с численно превосходящим противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

164. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп *:

— мотострелковых частей и частей химической защиты — 2, 3(4), 6(7), 10, 11, **22, 23,** 24, **25, 26, 27,** 28, 30;

— танковых, самоходных артиллерийских и инженерных частей — 2, 3(4), **6(7), 9,** 10, **11, 13,** 21, 24, **25, 26,** 28, 29;

— артиллерийских, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных частей, частей войск связи — 2, 3(4), **5, 6(7), 9,** 10, 11, 24, **25, 26,** 28, 29;

— разведывательных частей и подразделений — 2, 3(4), 6(7), 10, 11, **12, 13, 22, 23,** 24, **25, 26, 27,** 28, **31;**

— воинских частей, не указанных выше, а также подразделений и частей обеспечения, ремонта и обслуживания, частей, занимающихся по сокращенной программе физической подготовки, — **2, 3(4),** 6(7), 10, 11, 24, 28, 29;

для курсантов военно-учебных заведений:

— общевойсковых командных училищ и военных училищ химической защиты —

---

* Упражнения, выполняемые в составе подразделений, а также специальные контрольные упражнения на полосах препятствий выполняют офицеры — командиры подразделений и их заместители.

2, 3(4), 6(7), 8, 10, 11, 13, 15, 16, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30;

— танковых, артиллерийских (самоходной артиллерии) и военно-инженерных командных училищ — 2, 3(4), **6(7), 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 30;**

— артиллерийских, ракетных, зенитных артиллерийских, зенитных ракетных училищ и училищ связи — 2, **3(4), 5, 6(7), 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 24, 25, 26, 27, 28, 30;**

— не указанных выше военных училищ — **2, 3(4), 6(7), 8, 9, 10, 11, 15, 16, 24, 26, 27, 28, 30;**

для офицеров третьей—шестой возрастных групп — **1, 3(4), 6(7), 10, 28.**

165. Физическая подготовка планируется и проводится с учетом периодов (этапов) и задач боевой подготовки.

Во время совершенствования начальной военной подготовки нового пополнения воинской части и в первый месяц учебного года или периода обучения (на общеподготовительном этапе) физическая подготовка должна быть направлена преимущественно на повышение общей физической подготовленности военнослужащих. Занятия проводятся, как правило, комплексно, носят тренировочный характер и включают ранее изученные упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость. Физическая нагруз-

ка на этих занятиях должна быть средней (частота пульса 130—150 уд./мин).

Во второй месяц (на этапе военно-прикладного обучения) физическая подготовка направлена преимущественно на формирование у военнослужащих военно-прикладных двигательных навыков. Занятия проводятся, как правило, по преодолению препятствий, рукопашному бою, лыжной подготовке, военно-прикладному плаванию.

В третий и последующие месяцы периода обучения (на этапах специализированной и комплексной физической тренировки) физическая подготовка направлена на совершенствование наиболее важных для личного состава соответствующих родов войск физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, формирование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок. Занятия проводятся преимущественно комплексно с включением в содержание ранее изученных, а также выполняемых в составе подразделений физических упражнений, приемов и действий.

Физическая нагрузка на занятиях, начиная со второго месяца, должна быть высокой (частота пульса 150—180 уд./мин).

166. На этапе подготовки к тактическим учениям (боевым стрельбам) содержанием физической подготовки явля-

ются марш-броски с преодолением полос препятствий с очагами пожаров и задымлений, плавание в обмундировании с оружием, посадка в технику, переноска тяжестей и т. д.

167. Дополнительно к изложенному в ст. 13 настоящего Наставления в соответствующем разделе плана боевой и политической подготовки воинской части указываются сроки соревнований по упражнениям из программы физической подготовки. Отдельно разрабатываются варианты выполнения физических упражнений, приемов и действий на различных маршрутах попутной физической тренировки с указанием контрольных нормативов для каждого варианта. Содержание и порядок проведения попутной физической тренировки утверждаются соответствующими командирами и начальниками.

168. Личный состав разведывательных частей и подразделений наряду с приемами комплекса РБ-3 дополнительно изучает приемы рукопашного боя по специальной программе. В содержание занятий по физической подготовке в разведывательных частях включаются упражнения на «тропе разведчика» и на специальном тренажере.

Физическая готовность разведчиков к боевой деятельности оценивается по выполнению упражнений на «тропе разведчика».

169. При передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них организуется и проводится попутная физическая тренировка. Она направлена на повышение уровня физической подготовленности, совершенствование военно-прикладных двигательных навыков и полевой выучки военнослужащих.

170. В организацию попутной физической тренировки входят выбор маршрута, его подготовка, определение методов тренировки, отражение в расписании занятий и плане-конспекте краткого содержания тренировки и инструктаж командиров.

171. Попутная физическая тренировка включает:

для личного состава мотострелковых, разведывательных частей и подразделений — ускоренное передвижение по дорогам и вне дорог с преодолением естественных и искусственных препятствий, посадку в машины и высадку из них, преодоление участков с глубоким снежным покровом на лыжах или без них и другие приемы и действия, входящие в содержание боевой подготовки;

для личного состава танковых, артиллерийских, инженерных частей и подразделений, а также других частей и подразделений Сухопутных войск — посадку в машины и высадку из них, скоростной

бег и скоростное преодоление препятствий, переноску различных грузов.

172. В отдельных случаях попутная физическая тренировка проводится в ходе выполнения поставленных тактических задач. Для этого используются действия, выполняемые на быстроту: перестроения из походного строя в развернутый, в предбоевые и боевые порядки; многократное выполнение боевых приемов и действий, в том числе с использованием средств индивидуальной защиты.

173. Средствами физической тренировки в ходе практических занятий по боевой подготовке могут быть специальные приемы и действия с оружием и на боевой технике, предусмотренные темой проводимого занятия.

174. Повышение физической нагрузки на занятиях по боевой подготовке достигается:

увеличением количества повторений специальных приемов и действий;

увеличением дистанции ускоренного передвижения, преодолеваемого участка при выполнении приема или действия;

повышением скорости передвижения и выполнения других действий;

увеличением массы выкладки;

использованием средств индивидуальной защиты;

уменьшением времени отдыха между упражнениями и действиями.

175. Физические упражнения при пе-

редвижении войск транспортными средствами проводятся в целях сохранения достигнутого ранее уровня физической тренированности и поддержания постоянной готовности к действиям с максимальным физическим напряжением.

176. В период длительного передвижения войск железнодорожным транспортом физические упражнения проводятся во время продолжительных остановок в форме зарядки в порядке, установленном начальником воинского эшелона. Во время безостановочного движения воинского эшелона физические упражнения выполняются в вагонах через каждые 3—4 часа с соблюдением мер безопасности.

177. При передвижении войск на боевых и транспортных машинах упражнения выполняют во время остановок после высадки или не выходя из машин. После высадки из транспортных средств упражнения выполняются с разрешения старшего колонны, который определяет порядок, время и место занятий. Применяются пробежки по местности с преодолением препятствий, общеразвивающие упражнения или подвижные игры.

При нахождении в машинах военнослужащие выполняют упражнения на своих местах. Применяются наклоны, повороты и вращения головой и туловищем, поднимание рук, ног, прогибание в грудной части и другие упражнения.

Войска ПВО

178. Специальными задачами физической подготовки для личного состава Войск ПВО являются преимущественное развитие общей, скоростной выносливости и развитие быстроты.

Физическая подготовка должна способствовать поддержанию высокой работоспособности личного состава при несении боевого дежурства в условиях ограниченной двигательной активности и действии других неблагоприятных факторов.

179. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп — **2, 3(4), 5,** 6(7), 8, **10,** 11, 23, 24, 28, 29;

для личного состава частей, занимающихся по сокращенной программе физической подготовки, — **2, 3(4), 5,** 6(7), **10,** 11, 24, 28, 29;

для курсантов военно-учебных заведений — **2, 3(4), 5,** 6(7), 8, 9, **10,** 11, 15, 16, **23,** 24, 27, 28, 30;

для офицеров третьей—шестой возрастных групп — **1,** 3(4), **6(7),** 10, 28.

180. Практические занятия по физической подготовке с личным составом в основном планируются и проводятся как комплексные. Кроме того, учебные заня-

тия проводятся по лыжной подготовке, преодолению препятствий, рукопашному бою, военно-прикладному плаванию и ускоренному передвижению.

В период подготовки к тактическим учениям (боевым стрельбам) основной формой физической подготовки являются комплексные занятия, направленные на обеспечение разносторонней физической подготовленности военнослужащих.

181. Учебные занятия по физической подготовке по решению командира могут проводиться в составе групп, скомплектованных из свободных от дежурства военнослужащих нескольких подразделений под руководством назначенного офицера.

182. Время проведения учебных занятий с офицерским составом, постоянно несущим посменное боевое дежурство, определяется приказами соответствующих командиров (начальников) исходя из специфики несения боевого дежурства на местах.

183. В начальный период службы нового пополнения воинской части учебные занятия по физической подготовке проводятся ежедневно.

184. При неблагоприятной погоде и отсутствии в воинской части или отдельно дислоцируемом подразделении спортивного зала (приспособленного помещения) практические занятия с личным составом проводятся в хорошо провет-

ренных казармах методом круговой тренировки или фронтальным методом. В содержание занятия включаются упражнения для развития силы, силовой и скоростной выносливости, ловкости и координации движений. В этих случаях в казармах устанавливаются гимнастические снаряды, простейшие приспособления и тренажеры.

185. Массовые спортивные и военно-спортивные соревнования в воинских частях и подразделениях могут проводиться в несколько этапов (дней) с целью участия в них всех военнослужащих.

186. Для качественной организации спортивно-массовой работы в отдельно дислоцируемых подразделениях по решению командира воинской части могут создаваться спортивные комитеты в количестве 5—7 человек.

187. Кроме документов планирования, изложенных в гл. 2 настоящего Наставления, начальник физической подготовки и спорта воинской части разрабатывает и представляет командиру воинской части на утверждение инструкцию по выполнению физических упражнений в процессе боевого дежурства. В ней указывается направленность, продолжительность, периодичность, место проведения, перечень и последовательность выполнения физических упражнений.

188. Физические упражнения перед заступлением на боевое дежурство выпол-

няются в виде комплексов общеразвивающего характера в течение 5—10 минут. Величина нагрузки средняя (частота пульса 130—150 уд./мин).

Физические упражнения в процессе боевого дежурства выполняются в течение 5—10 минут через каждые 2 часа дежурства. Величина нагрузки низкая (частота пульса до 130 уд./мин). Упражнения выполняются по команде дежурного под руководством начальника боевого расчета (смены) по группам или индивидуально на своих рабочих местах без снижения внимания к возможным командам и сигналам.

Вблизи района боевого дежурства могут оборудоваться места для занятий физическими упражнениями личным составом дежурной смены.

189. При передвижении подразделений (смен) к местам дежурства, на занятия по боевой подготовке и при возвращении с них периодически проводится попутная физическая тренировка.

190. Физическая подготовка летного состава авиационных частей, курсантов авиационных училищ летчиков Войск ПВО организуется в соответствии с особенностями физической подготовки личного состава ВВС (ст. 191—218).

Военно-воздушные силы

191. Специальными задачами физической подготовки для личного состава ос-

новных авиационных специальностей являются:

для летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации и курсантов авиационных училищ, готовящих летчиков для этих родов авиации, — преимущественное развитие ловкости и устойчивости к укачиванию и перегрузкам;

для летного состава бомбардировочной, дальней, военно-транспортной авиации и курсантов авиационных училищ, готовящих летчиков (штурманов) для этих родов авиации, — преимущественное развитие ловкости и устойчивости к перегрузкам; совершенствование устойчивости к кислородному голоданию;

для летного состава армейской авиации, курсантов военных училищ, готовящих летчиков для этого рода авиации, — преимущественное развитие силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам;

для инженерно-технического состава авиационных частей, частей обеспечения, курсантов (слушателей) военно-учебных заведений (школ), готовящих офицеров (младших специалистов) для этих частей, — преимущественное развитие ловкости, силы и силовой выносливости.

Кроме решения общих и специальных задач физическая подготовка летного со-

става должна способствовать развитию и совершенствованию:

в истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации — пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, дыхания под избыточным давлением и эмоциональной устойчивости;

в бомбардировочной, дальней и военно-транспортной авиации — устойчивости к неблагоприятному влиянию ограниченной двигательной активности и поддержания работоспособности в длительном полете;

в армейской авиации — устойчивости к вибрации, тонкой двигательной координации.

192. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для летного состава истребительной, истребительно-бомбардировочной авиации: первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 10, **11, 12, 17, 18, 19, 20,** 21, 28, 29; третьей — шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, **12, 18, 19, 20,** 28;

для летного состава бомбардировочной, дальней и военно-транспортной авиации: первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 10, 11, **12,** 17, 18, **19, 20, 21,** 28, 29; третьей—шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, **12,** 18, 19, **20, 21, 28;**

для летного состава армейской авиации: первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 9, 10, 11, 12, 17, 18, 20, 21, 28, 29; третьей — шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 9, 10, 18, 20, 28;

для курсантов авиационных училищ летчиков (штурманов) — 2, 3(4), 6(7), 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 28, 30;

для инженерно-технического состава авиационных частей, частей обеспечения и военнослужащих нелетных специальностей:

— срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 9, 10, 11, 13, 24, 28, 29;

— офицеров третьей—шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, 28;

для курсантов авиационных военно-учебных заведений, готовящих специалистов инженерно-технического состава, — 2, 3(4), 6(7), 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 24, 28, 30.

193. Кроме документов планирования, изложенных в гл. 2 настоящего Наставления, начальник физической подготовки и спорта разрабатывает и представляет командиру части на утверждение инструкции по выполнению физических упражнений: во время боевого дежурства в помещении дежурных экипажей; на борту самолета в длительном полете; в

условиях отрыва от места постоянной дислокации; в полевых условиях.

В них указываются содержание комплексов физических упражнений, продолжительность и периодичность выполнения физических упражнений.

194. Руководителями занятий по физической подготовке являются: с летным составом — командир эскадрильи (отряда) и его заместитель (командир экипажа — в дальней и военно-транспортной авиации), начальник физической подготовки и спорта; с инженерно-техническим составом — заместитель командира эскадрильи (отряда) по инженерно-авиационной службе.

195. Инструктаж командиров экипажей и звеньев по выполнению физических упражнений в процессе учебно-боевой деятельности проводится начальником физической подготовки и спорта перед заступлением на дежурство, длительными полетами, убытием на запасные аэродромы.

196. Материальное обеспечение кроме указанного в гл. 2 настоящего Наставления предусматривает оборудование мест для проведения физической тренировки на аэродроме по эскадрильям.

197. Для обеспечения безопасности выполнения физических упражнений на специальных снарядах один раз в три месяца проводится экспертиза их пригодности. Экспертиза проводится комис-

сией под председательством заместителя командира части с обязательным составлением акта о пригодности снарядов к работе.

198. Физическая подготовка с летным составом проводится с учетом специфики военно-профессионального становления молодых летчиков, режима повседневной учебно-боевой деятельности, особенностей переучивания на новую авиационную технику и восстановления профессиональных качеств летчиков после длительных перерывов (отпусков и др.) в летной работе, а также условий пребывания в специальных центрах и профилакториях.

199. Физическая подготовка на этапе военно-профессионального становления молодых летчиков направлена на обеспечение физической готовности к выполнению программы летной подготовки. В период сдачи зачетов на допуск к полетам офицеры, прибывшие из училищ, проверяются по упражнениям: бег на 100 м, бег на 3 км, подтягивание на перекладине, угол в упоре на брусьях.

В содержание занятий, проводимых на этом этапе, включаются: общеразвивающие упражнения; упражнения, способствующие повышению двигательной реакции, внимания, эмоциональной устойчивости; в период выполнения программы подготовки на третий класс — упражне-

ния для преимущественного развития ловкости, быстроты в действиях.

Физическая нагрузка на занятиях, проводимых за день до полетов и после них, должна соответствовать частоте пульса не выше 130 уд./мин.

200. В процессе повседневной учебно-боевой деятельности физическая подготовка направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам военно-профессиональной деятельности и поддержание высокой профессиональной работоспособности.

Не менее чем за четыре недели до переучивания на новую авиационную технику в содержание практических занятий включаются упражнения, способствующие совершенствованию ловкости, устойчивости к укачиванию.

201. На этапе переучивания на новую авиационную технику физическая подготовка направляется на поддержание высокой работоспособности летчика, профилактику утомления и снятие эмоционального напряжения.

202. Физическая подготовка после длительных перерывов в летной работе направлена на восстановление физических и специальных качеств. В ее содержание включаются общеразвивающие упражнения, упражнения для развития выносливости, быстроты в действиях, совершенствования тонкой двигательной координации, пространственной ориентировки и эмоциональной устойчивости. Фи-

зическая нагрузка на занятиях в течение первой недели средняя (частота пульса 130—150 уд./мин). На последующих занятиях нагрузка увеличивается — частота пульса должна достигать 150—180 уд./мин.

203. Физическая подготовка в специальных центрах летного состава проводится в целях снятия эмоционального напряжения и дальнейшего совершенствования физических и специальных качеств, улучшения функционального состояния организма, повышения уровня работоспособности, отработки практических действий после вынужденной посадки или покидания самолета в безлюдной труднодоступной местности или на воде, формирования способностей к выживанию в экстремальных условиях, длительным переходам по пересеченной местности. В содержание физической подготовки включаются длительные марши с ориентированием на местности, преодоление естественных препятствий, метание гранат, приемы рукопашного боя, упражнения на тренажерах. Физическая подготовка проводится под руководством инструкторов-методистов.

204. Физическая подготовка в профилакториях летного состава проводится с оздоровительной направленностью в целях восстановления работоспособности и снятия психического напряжения. В ее содержание включаются спортивные и подвижные игры, плавание, гимнасти-

ка, лыжная подготовка, ускоренное передвижение. В распорядке дня профилактория предусматривается ежедневное проведение утренней физической зарядки (50 минут) и спортивно-массовой работы (2—3 часа). Физическую подготовку проводят командиры эскадрилий (отрядов), их заместители или офицеры — специалисты физической подготовки и спорта.

205. Данные о физической подготовке летного состава заносятся начальником физической подготовки и спорта в медицинские книжки перед проведением врачебно-летной комиссии.

206. В дни командирской и предварительной подготовки к полетам учебно-тренировочные занятия по физической подготовке с летным составом проводятся не реже трех раз в неделю. Они могут иметь общеразвивающую, специальную и восстановительно-профилактическую направленность.

207. На занятиях с общеразвивающей и специальной направленностью выполняются упражнения:

для повышения устойчивости летчиков к пилотажным перегрузкам — ходьба, бег, различные прыжки, чередования бега в среднем темпе со скоростными бросками на 30—50 м, упражнения для преимущественного развития мышц живота и ног, статические положения вниз головой продолжительностью 15—20 секунд;

для повышения устойчивости к укачиванию — ходьба, бег и специальные упражнения, включающие наклоны, повороты, кувырки, вращения головой и туловищем в разном темпе;

для совершенствования двигательной координации и пространственной ориентировки — ходьба, бег, упражнения на согласование движений, упражнения с предметами (мячами, палками);

для повышения эмоциональной устойчивости — упражнения, содержащие элементы риска;

для повышения устойчивости внимания и его широкого распределения и переключения — упражнения, требующие выполнения сигналов и команд в быстроменяющейся обстановке, различные игровые упражнения;

для повышения устойчивости к вибрации — упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса и туловища путем их длительного напряжения, упражнения с тяжестями.

208. Упражнения на специальных снарядах комплексируются с общеразвивающими, акробатическими упражнениями и упражнениями на гимнастических снарядах. После вращения на лопинге и прыжков на батуте выполняются упражнения, компенсирующие сдвиги в кровеносной системе (стойки на плечах и голове, висы вниз головой на перекладине, брусьях или кольцах).

После вращения на стационарном гимнастическом колесе выполняются различные общеразвивающие упражнения. После выполнения упражнений на подвижном гимнастическом колесе выполняются силовые упражнения.

209. Физическая тренировка в процессе боевого дежурства применяется в целях сохранения физической и умственной работоспособности, восполнения дефицита двигательной активности и поддержания постоянной физической и психологической готовности к внезапным действиям. Она проводится в помещениях дежурных экипажей через каждые 2 часа в виде комплексов физических упражнений, которые включают различные упражнения на месте, статические напряжения мышц рук, ног и туловища. Физическая нагрузка средняя (частота пульса не превышает 150 уд./мин).

Летный состав, несущий боевое дежурство в специальных костюмах, выполняет физические упражнения с меньшей интенсивностью.

210. Физические упражнения на боевом дежурстве в кабине самолета выполняются через каждые 20—30 минут самостоятельно и направлены на снижение отрицательного влияния застойных явлений и поддержание высокого уровня работоспособности. Они включают повороты головы, туловища, различные

движения рук и ног, статическое напряжение мышц ног.

211. На борту самолета в ходе длительного полета выполняются комплексы физических упражнений с напряжением и расслаблением мышц спины, живота, рук и ног, а также движения в суставах в сочетании с глубоким дыханием.

212. За организацию и проведение физической тренировки в процессе боевого дежурства отвечает командир дежурной смены; в длительном полете — командир экипажа.

213. На полевых аэродромах физическая тренировка проводится комплексным методом по рекомендациям, разработанным начальником физической подготовки и спорта.

214. На лагерных аэродромах физическая подготовка продолжительностью 50 минут со средней интенсивностью (частота пульса 130—150 уд./мин) проводится: в дни предварительной подготовки к полетам, парковые дни и при полетах в первую смену — после дневного отдыха; при полетах во вторую смену — в утренние часы.

215. Организация и проведение физической подготовки в авиационных училищах летчиков (штурманов) осуществляются:

на основных базах — преподавателями кафедры физической подготовки и спорта;

на лагерных аэродромах — преподава-

телями кафедры физической подготовки и спорта и начальниками физической подготовки и спорта учебных частей.

216. Физическая подготовка курсантов в период вывозных полетов направлена на совершенствование устойчивости к укачиванию, пространственной ориентировки, тонкой двигательной координации, переключение и распределение внимания. В содержание учебных занятий включаются сложнокоординационные упражнения, спортивные игры, акробатические упражнения, упражнения на специальных снарядах. Интенсивность физической нагрузки средняя (частота пульса 130—150 уд./мин).

217. В период самостоятельных полетов физическая подготовка курсантов направлена на снятие эмоционального напряжения, выравнивание недостаточно развитых физических и специальных качеств, выявленных в процессе летного обучения. В содержание учебных занятий включаются спортивные игры, плавание, упражнения на местности, направленные на улучшение эмоционального состояния занимающихся. Интенсивность физической нагрузки средняя (частота пульса 130—150 уд./мин).

218. Физическая подготовка летчиков-инструкторов в военных училищах проводится с учетом этапов обучения курсантов в дни командирской и предварительной подготовки к полетам.

На этапе подготовки к летному обучению на занятия по физической подготовке планируется не менее трех раз в неделю, на последующих этапах (летное обучение и совершенствование) — не менее двух раз в неделю.

Военно-Морской Флот

219. Специальными задачами физической подготовки являются:

для личного состава надводных кораблей и подводных лодок и курсантов военно-морских училищ — преимущественное развитие ловкости; совершенствование навыков в действиях на корабле и его устройствах; совершенствование устойчивости к кислородному голоданию;

для личного состава морской пехоты — преимущественное развитие общей выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и маршбросков по пересеченной местности; совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий и военно-прикладном плавании; формирование готовности к рукопашной схватке с противником; воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок;

для личного состава береговых частей — преимущественное развитие силы, силовой выносливости и ловкости.

220. Решение специальных задач физической подготовки осуществляется в соответствии с задачами периодов боевой подготовки частей (кораблей) и направлено:

в предпоходовый период — на расширение функциональных возможностей организма и повышение устойчивости к неблагоприятным факторам длительного плавания путем развития общей и скоростной выносливости, ловкости, формирования устойчивых навыков в передвижении по кораблю и его устройствам, в действиях на воде и нырянии;

в походе — на обеспечение высокой работоспособности путем компенсации недостатка общей двигательной активности, профилактики воздействия на организм неблагоприятных факторов обитаемости корабля, снятия эмоционального напряжения, поддержания уровня развития основных физических качеств;

в период послепоходового отдыха — на восстановление работоспособности организма путем повышения общей выносливости, улучшения координации движений, укрепления здоровья и снятия эмоционального напряжения;

в период межпоходовой подготовки — на повышение функциональных возможностей организма путем развития основных физических качеств и совершенствования военно-прикладных навыков.

221. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп:

— надводных кораблей и подводных лодок* — 2(1), 3(4), 6(7), 9, 10, 12, 21, 25, 28;

— морской пехоты — 2, 3(4), 6(7), 10, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30; разведывательных частей и подразделений, кроме того, 31;

— береговых частей — 2, 3(4), 6(7), 9, 10, 11, 12, 24(25), 28, 29;

— частей и подразделений обеспечения, ремонта и обслуживания, частей, занимающихся по сокращенной программе физической подготовки, — 2, 3(4), 6(7), 10, 11, 24, 28, 29;

для курсантов военно-морских училищ — 2, 3(4), 6(7), 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 21, 25, 28, 29;

для офицеров третьей — шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, 28.

222. На кораблях и в частях физическая подготовка планируется с учетом отработки личным составом нормативов боевой подготовки и направлена на решение:

---

* Личный состав после похода длительностью свыше 15 суток в течение первого месяца проверяется по упражнениям 1, 3 (4), 6 (7), 10.

общих и специальных задач — для кораблей, находящихся в течение года в базе;

специальных задач — для кораблей, планирующихся в длительный поход;

общих задач — для кораблей, находящихся в ремонте.

223. Вопросы планирования физической подготовки отражаются в соответствующих разделах планов боевой и политической подготовки части (корабля) на учебный год, месяц, неделю. Дополнительно до выхода в поход разрабатываются следующие документы:

план оборудования верхней палубы и помещений корабля для занятий физической подготовкой;

план размещения личного состава на утренней физической зарядке;

инструкция по проведению физической подготовки на корабле во время перехода морем и якорных стоянок;

план проведения спортивно-массовых мероприятий в походе.

224. Для проведения занятий по физической подготовке с офицерами и матросами приказом командира части (корабля) назначаются руководители занятий из числа наиболее подготовленных офицеров.

225. За 60—90 дней до похода задачи физической подготовки решаются в два этапа:

первый (20—30 дней) — повышение общей физической подготовленности;

второй (40—60 дней) — повышение уровня развития специальных физических качеств и устойчивости к неблагоприятным факторам похода, снятие психического напряжения, организация активного отдыха.

226. За 3—4 недели до выхода корабля в длительное плавание начальник физической подготовки и спорта проводит инструкторско-методические и показные занятия с руководителями физической подготовки в целях ознакомления их с особенностями организации физической подготовки в условиях похода (перехода морем).

227. Во внутренних помещениях и на палубе корабля для занятий физической подготовкой размещаются табельные тренажерные устройства и малогабаритные спортивные снаряды; размечаются маршруты и дистанции для ходьбы, бега, прыжков; оборудуются места для занятий рукопашным боем (для десантных кораблей).

228. Перед длительным походом, не позднее чем за 15 суток, и по окончании организованного послепоходового отдыха проводится проверка уровня физической подготовленности личного состава.

229. В период нахождения корабля в длительном плавании физическая подго-

товка личного состава проводится по одному из следующих вариантов:

со всем экипажем, за исключением занятых на вахте и дежурстве;

поочередно по боевым частям, службам, подразделениям;

по боевым сменам.

230. Физическая тренировка является основным средством поддержания физической работоспособности личного состава в походе. Она проводится согласно распорядку дня на поход:

на кораблях, имеющих спортивные (тренажерные) залы, — три раза в неделю по 30 минут;

на кораблях, имеющих специально отведенные места для занятий по физической подготовке, — три дня занятия по 20—30 минут, один день активный отдых;

на кораблях, не имеющих специальных мест для ее проведения, — три раза в неделю по 20—30 минут.

231. Физическая нагрузка на занятиях регулируется с учетом условий и периода плавания по частоте пульса и составляет:

1-е — 6-е занятия — 130—140 уд./мин;
7-е — 12-е занятия — 140—160 уд./мин;
13-е — 18-е занятия — 150—170 уд./мин;
19-е — 24-е занятия — 140—160 уд./мин;
25-е и 26-е занятия — 130—150 уд./мин.

Основная часть занятия проводится методом круговой тренировки на пяти-

шести местах с использованием корабельного оборудования и устройств, спортивного инвентаря (тренажеров). Выполняются ранее изученные физические упражнения, как правило, циклического характера, а также упражнения, которые можно выполнять непрерывными сериями. Каждое место предназначается для выполнения одного-двух упражнений.

232. Утренняя физическая зарядка в походе проводится ежедневно после наиболее продолжительного периода сна в течение 15—30 минут по боевым частям и сменам под руководством нештатного начальника физической подготовки или наиболее подготовленных офицеров.

233. Физическая подготовка (тренировка) личного состава подводных лодок в походе организуется перед заступлением на вахту, во время вахты или дежурства, в свободное или специально отведенное время.

234. Физические упражнения перед заступлением на вахту проводятся в течение 5—6 минут после окончания инструктажа по боевым сменам в такой последовательности: упражнения в напряженном прогибании, приседания, упражнения на внимание и координацию движений, упражнения в висе, бег и подскоки на месте.

235. Физические упражнения на вахте для операторов энергетических отсеков

выполняются индивидуально на боевых постах в течение 5 минут и повторяются через каждые 1,5 часа или по потребности. Для операторов непрерывного слежения рекомендуются периодическая смена позы, выпрямление спины, движения ногами, свободной рукой или произвольные напряжения отдельных групп мышц.

236. На физическую тренировку в свободное от вахты или в специально отведенное время на подводных лодках, не имеющих профилактория, выделяется, как правило, ежедневно до 30 минут; на подводных лодках, имеющих профилакторий, тренировка проводится три—пять раз в неделю (продолжительность занятия 40—50 минут) согласно типовому распорядку использования профилактория. Интенсивность нагрузки для личного состава на подводных лодках регулируется по частоте пульса и должна составлять не более 120—130 уд./мин; на атомных лодках, не имеющих профилактория,— не более 140—150 уд./мин. При содержании углекислого газа в воздухе на уровне 0,8% и выше физические нагрузки для личного состава на дизельных подводных лодках не должны превышать частоты пульса 120 уд./мин; на атомных подводных лодках — 130 уд./мин.

В первые две-три недели похода интенсивность выполнения упражнений ограничивается частотой пульса 140—150 уд./мин, а длительность их выполне-

ния — 4—7 минут. Для этого предусматриваются занятия на велоэргометре с мощностью не выше 150 Вт, на беговой дорожке со скоростью не более 2,7 м/с при включенном моторе или 1,9 м/с при выключенном моторе, на гребном тренажере с усилием не выше 10 Н при частоте около 30 гребков в минуту.

После трех-четырех недель похода интенсивность выполнения упражнений на беговой дорожке, гребном и велотренажере по частоте пульса составляет 160—170 уд./мин. Это достигается занятиями на велоэргометре с мощностью 150—160 Вт, на беговой дорожке со скоростью 2,4—3,2 м/с при включенном моторе или 1,8—2,4 м/с при выключенном моторе, на гребном тренажере с усилием 20—30 Н при частоте около 30 гребков в минуту.

Выполнение упражнений с частотой пульса более 180 уд./мин не рекомендуется.

Во второй половине похода используется непрерывное выполнение упражнений с четырех-пятиразовым изменением интенсивности нагрузок на беговой дорожке и велоэргометре.

237. На десантных кораблях и транспортах организуется ежедневная физическая подготовка перевозимых подразделений в форме комплексного занятия продолжительностью не менее 50 минут. Основное внимание в тренировке уделя-

ется упражнениям для мышц ног, бегу, прыжкам на месте, а также совершенствованию приемов рукопашного боя.

Физическая подготовка перевозимых подразделений организуется с преимущественной направленностью нагрузки: первый день — скоростно-силовая, второй — координационная, третий — совершенствование общей выносливости, четвертый — комплексная, пятый — скоростно-силовая, шестой — совершенствование общей выносливости, седьмой — активный отдых.

В содержание занятий включаются упражнения циклического характера (60—70%), изометрические упражнения, направленные на развитие координации движений, упражнения в растягивании.

238. При стоянке корабля у стенки физическая подготовка проводится на берегу с преимущественной направленностью на развитие общей выносливости.

239. В длительном походе проводится спартакиада корабля, а также соревнования по отдельным видам спорта (упражнениям).

240. Во время организованного послепоходового отдыха физическая подготовка в профилакториях и домах отдыха проводится ежедневно по 50 минут. В течение первых и последних трех дней (после медицинского обследования) плавсостав проверяется по следующим

упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, комплексное упражнение на ловкость, бег на 1 км.

На первых трех занятиях интенсивность нагрузки по частоте пульса не превышает 120 уд./мин. На каждом последующем занятии интенсивность нагрузки постепенно повышается. При проведении занятий организуются перерывы продолжительностью 3—5 минут исходя из самочувствия личного состава.

Подготовительная часть занятия проводится в течение 15—20 минут, заключительная — 10—15 минут. Начиная с четвертого занятия используются упражнения, направленные на развитие координации движений.

241. В период нахождения корабля в ремонте физическая подготовка организуется и проводится с учетом условий, характера и сроков проводимого ремонта. Она проводится на берегу во всех предусмотренных формах.

242. Табельные тренажеры и тренажерные устройства используются в целях повышения тренированности, укрепления здоровья и сохранения физической работоспособности личного состава.

Физическая тренировка с использованием тренажеров проводится в составе групп численностью по 6—8 человек.

Подготовительная часть тренировки проводится в течение 4—6 минут. Упражнения выполняются вначале в мед-

ленном темпе, а затем в среднем темпе по следующему примерному плану: упражнения в потягивании и прогибания в грудной и поясничной частях; ходьба и бег на месте; прыжки на месте на одной и обеих ногах; упражнения для развития подвижности в суставах.

Основная часть тренировки проводится на тренажерах. Выполнение упражнений дозируется по времени чередования работы и отдыха, например: 1—2 минуты — непрерывное выполнение упражнений, 30 секунд — 1 минута — активный отдых. На каждом тренажере выполняется два — четыре упражнения.

Интенсивность физической нагрузки при использовании тренажеров в различные периоды похода должна соответствовать рекомендациям, указанным в ст. 236.

243. Физическая подготовка летного состава авиации ВМФ организуется в соответствии с особенностями физической подготовки личного состава ВВС (ст. 191—218).

Воздушно-десантные войска

244. Специальными задачами физической подготовки для личного состава воздушно-десантных войск (в том числе и десантно-штурмовых подразделений) являются:

преимущественное развитие общей

выносливости и способности к совершению длительных маршей на лыжах и марш-бросков по пересеченной местности;

совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий;

формирование готовности к действиям в рукопашной схватке с численно превосходящим противником;

воспитание сплоченности и совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических и психических нагрузок.

Дополнительно для курсантов воздушно-десантного командного училища — преимущественное развитие силы и силовой выносливости.

245. Физическая подготовка десантников должна способствовать повышению устойчивости к укачиванию и ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат, психической устойчивости к воздействию больших физических нагрузок учебно-боевой деятельности, а также воспитанию смелости, решительности и уверенности в своих силах.

246. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы и офицеров первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 10, 11, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30; для разведывательных подразделений, кроме того, 31;

для курсантов воздушно-десантного командного училища — 2, 3(4), 6(7), 8, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31;

для офицеров третьей — шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, 28.

Дополнительно военнослужащие всех категорий изучают приемы рукопашного боя по специальной программе.

247. В казармах оборудуются места для занятий рукопашным боем и силовой подготовкой. Они оснащаются простейшими устройствами для отработки ударов руками, ногами, ножом, лопатой, автоматом и снарядами для развития силы мышц рук, ног и спины.

248. Основным видом учебных занятий по физической подготовке являются комплексные занятия. В подготовительную и основную части комплексного занятия для повышения устойчивости к ударным перегрузкам на опорно-двигательный аппарат включаются упражнения для развития мышц ног — приседания с тяжестями и прыжки. Комплексное занятие заканчивается бегом на 3 км.

249. Рукопашный бой является составной частью каждого комплексного занятия.

Вначале изучаются приемы нападения и атакующие действия с оружием, подручными средствами и без оружия, затем приемы защиты и обезоруживания. В последующем отрабатываются специ-

альные приемы и действия (связывание, обыск, конвоирование противника, метание ножей и пехотных лопат).

После изучения отдельных приемов и действий рукопашного боя проводятся учебные схватки в парах, а также с численно превосходящим противником. При необходимости на занятиях используются защитные средства, которые предохраняют обучаемых от травм. Совершенствование изученных приемов и действий проводится в процессе занятий по тактической подготовке.

250. Основной направленностью утренней физической зарядки является выработка у личного состава наиболее важных для десантников физических качеств и прикладных двигательных навыков.

В содержание зарядки в теплое время года могут включаться упражнения на специальных снарядах спортивно-парашютного городка. План проведения утренней физической зарядки в этом случае разрабатывается начальником физической подготовки и спорта совместно с начальником парашютно-десантной службы части.

Зарядка заканчивается бегом на 3—4 км.

251. В содержание спортивно-массовой работы включаются преимущественно военно-прикладные виды спорта и упражнения, оказывающие наибольшее влияние на повышение воинского ма-

стерства десантников: кроссы и марш-броски, преодоление препятствий, военно-спортивное единоборство, парашютный спорт, военно-спортивное ориентирование, плавание в обмундировании с оружием, а также бокс и борьба самбо.

252. При передвижении подразделений к местам занятий, в ходе практических занятий по боевой подготовке и при возвращении с них проводится попутная физическая тренировка. Порядок ее проведения, содержание и контрольные нормативы для каждого варианта определяются заместителем командира воинской части и начальником физической подготовки и спорта.

В содержание попутной физической тренировки включаются: марш-броски и передвижение на лыжах с попутным преодолением искусственных и естественных препятствий; тренировка в посадке и высадке из машин; буксирование на лыжах за боевой техникой.

253. К средствам физической подготовки, имеющим специальную направленность, в ходе занятий по боевой подготовке относятся:

для развития скоростной выносливости — посадка в боевые машины в ходе наступления; спешивание с боевых машин и развертывание в цепь; развертывание из походной колонны в пешем порядке в предбоевой и боевой порядки и обратно и др.;

для развития скоростно-силовой выносливости — посадка в боевые машины и спешивание на месте; передвижения переползанием и короткими перебежками (до 50 м);

для развития общей выносливости — передвижения в пешем порядке с длительностью более 25 минут.

254. При подготовке к тактическим учениям или боевым действиям за две-три недели в содержание занятий по физической подготовке включаются марш-броски на 10—15 км с преодолением полосы препятствий, приемы нападения с оружием, парные упражнения в виде учебных схваток с оружием и подручными средствами, бокс. Марш-броски планируются во всех формах физической подготовки и проводятся через день. За три-четыре дня до учений занятия по физической подготовке с высокой физической нагрузкой прекращаются.

При длительных сроках подготовки к тактическим учениям или боевым действиям (до двух месяцев) занятия по физической подготовке проводятся поэтапно. На первом этапе в содержание занятий включаются бег на 100 м, 400 м, 3 км и силовые упражнения, на втором этапе — бег на 3—5 км, преодоление полосы препятствий и рукопашный бой, на третьем этапе — бег на 100 м, 400 м и рукопашный бой, на четвертом этапе — марш-бросок на 10—15 км с преодолени-

ем полосы препятствий и рукопашный бой. В конце периода подготовки проводятся контрольные занятия по следующим упражнениям (табл. 10).

Таблица 10

Нормативы для контрольных занятий

Упражнение	Единица измерения	Периоды подготовки и нормативы	
		до трех недель	до двух месяцев
Марш-бросок на 10 км	мин. с	56.00	54.30
Марш-бросок на 10 км с преодолением полосы препятствий	мин. с	59.00	57.00
Марш-бросок на 15 км	ч. мин	1.50	1.35
Рукопашный бой		Провести три контрольные схватки	Провести шесть контрольных схваток

Войска Гражданской обороны

255. Специальными задачами физической подготовки являются преимущественное развитие общей и силовой выносливости, совершенствование навыков в преодолении специальных препятствий.

256. Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы, офицеров первой и второй возрастных групп — 2, 3(4), 6(7), 9, 10, 11, 25(24), 29;

для офицеров третьей — шестой возрастных групп — 1, 3(4), 6(7), 10, 28.

Специальными задачами физической подготовки военнослужащих не указанных выше воинских специальностей являются преимущественное развитие общей выносливости и ловкости, совершенствование навыков в преодолении препятствий.

Перечень основных упражнений, включаемых в учебные программы по физической подготовке:

для личного состава срочной службы, офицеров первой и второй возрастных групп — 2, 3 (4), 6 (7), 11, 12, 24, 26, 28, 29;

для курсантов военно-учебных заведений — 2, 3 (4), 6 (7), 11, 13, 15, 16, 24, 26, 27, 28, 30;

для офицеров третьей — шестой возрастных групп — 1, 3 (4), 6 (7), 10, 11, 28.

Глава 7

ПРОВЕРКА И ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Общие указания

257. Каждый командир (начальник) обязан знать, систематически проверять и оценивать уровень физической подготовленности подчиненных ему военнослужащих, физическую подготовку подразделений и воинских частей. Проверки осуществляются:

в течение первых двух недель пребывания нового пополнения в воинской части;

в период сдачи кандидатами в военно-учебное заведение вступительных экзаменов;

в процессе обучения;

в конце периода обучения и учебного года;

на экзаменах и зачетах;

при инспектировании и комплексной (частной) проверке воинской части.

Проверки проводятся по планам и программам, утвержденным соответствующими командирами (начальниками).

258. Новое пополнение проверяется по трем упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км или лыжная гонка на 5 км. Результаты проверки учитываются при организации и проведении физической подготовки, распределении военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях в течение срока их воинской службы.

259. Кандидаты в военно-учебное заведение проверяются по четырем упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание — при наличии условий. Результаты проверки представляются в приемную комиссию, учитываются при решении вопроса о зачислении кандидатов в военно-учебное заведение и хранятся до конца обучения.

260. В процессе обучения проверяется качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки с личным составом, эффективность процесса физической подготовки, а также полнота и качество усвоения военнослужащими программы по физической подготовке.

261. В конце периода обучения и учебного года определяется уровень физической подготовленности всех военнослужащих, методическая подготовленность офицеров и сержантов, проводящих занятия, эффективность процесса физиче-

ской подготовки, оценка физической подготовки подразделений и воинской части.

262. В военно-учебных заведениях по окончании каждого нечетного семестра обучения проводятся зачеты с оценкой, в конце четных семестров проводятся экзамены. На экзаменах и зачетах начиная с первого семестра обучения проверяется уровень физической и методической подготовленности слушателей и курсантов.

В учебных частях в конце обучения проводится выпускной экзамен, на котором проверяется уровень физической и методической подготовленности курсантов.

263. При инспектировании и комплексных (частных) проверках определяются:

уровень физической подготовленности всех назначенных для проверки военнослужащих;

уровень методической подготовленности офицеров и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов военно-учебных заведений, курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений;

качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки;

оценка физической подготовки подразделений, воинской части.

264. При анализе результатов проверки физической подготовки определяются:

уровень развития у военнослужащих различных физических и специальных качеств, степень овладения ими военно-прикладными навыками, теоретическими знаниями, организаторско-методическими умениями;

положительный опыт и недостатки организации и проведения физической подготовки и их причины;

конкретные меры по улучшению физической подготовки личного состава.

Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих

265. Каждый военнослужащий в течение учебного года должен быть проверен и оценен по всем упражнениям программы обучения. Физическая подготовленность военнослужащих оценивается не реже одного раза в месяц.

266. На контрольных занятиях, при инспектировании и комплексных (частных) проверках военнослужащие проверяются по трем упражнениям, слушатели и курсанты военно-учебных заведений на зачетах и экзаменах — по четырем-пяти упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные навыки.

267. Подбор упражнений для проверки осуществляется в соответствии со следующими требованиями:

упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные — с учетом прохождения программы по решению проверяющего;

в число упражнений для проверки обязательно включаются специальные упражнения: при трех проверяемых упражнениях — не менее одного, при четырехпяти проверяемых упражнениях — не менее двух;

уровень развития каждого качества и навыка проверяется не более чем по одному упражнению.

268. При инспектировании и комплексной (частной) проверке воинской части по решению проверяющего физическая подготовка каждого проверяемого подразделения может оцениваться по одному из назначенных упражнений. В этом случае для проверки назначается не менее трех упражнений, разных для проверяемых подразделений.

269. Все назначенные для проверки упражнения выполняются личным составом подразделения, как правило, в течение одного дня. Бег на 3 км, марш-бросок, лыжная гонка, марш на лыжах и упражнения в составе подразделения мо-

гут по решению проверяющего выполняться в другой день.

270. Для выполнения упражнения дается одна попытка, кроме упражнения 11. В отдельных случаях (при срыве, падении и т. п.) проверяющий может разрешить военнослужащему выполнить упражнение повторно. Выполнение упражнений с целью улучшения полученной оценки не допускается.

271. В ходе проверки упражнения выполняются в такой последовательности: упражнения на ловкость, упражнения на быстроту, силовые упражнения, приемы рукопашного боя, в конце — упражнения на выносливость, преодоление препятствий, плавание и упражнения в составе подразделения. В отдельных случаях по решению проверяющего последовательность выполнения упражнений может быть изменена.

272. Офицеры и курсанты могут проверяться в спортивной форме одежды, за исключением выполнения упражнений, для которых предусмотрена только военная форма одежды.

Офицерам старших возрастных групп при проверке разрешается выполнять упражнения, предусмотренные для офицеров младших возрастных групп.

273. Военнослужащий, не выполнивший назначенное упражнение без уважительной причины, оценивается по нему

«неудовлетворительно». При невозможности выполнить упражнение из-за болезни или травмы проверяющий может назначить упражнение для замены (кроме упражнений на выносливость) или оценить индивидуальную физическую подготовленность военнослужащего по результатам выполненных упражнений.

При освобождении военнослужащего от выполнения упражнения на выносливость его физическая подготовленность оценивается не выше «удовлетворительно» при наличии положительных оценок по другим упражнениям и не менее одной оценки не ниже «хорошо».

274. Проверка военнослужащих по плаванию проводится при температуре воды не ниже 17°С; по лыжным гонкам и маршу на лыжах — при температуре воздуха не ниже минус 27°С, при ветре 5—10 м/с — не ниже минус 23°С, при ветре 10—15 м/с — не ниже минус 15°С; по другим упражнениям — не выше 35°С.

275. Выполнение упражнений оценивается в соответствии с нормативами по физической подготовке (приложение 8). При отсутствии нормативов, имеющих численное выражение, оценка производится следующим образом.

Выполнение гимнастических упражнений слушателями — офицерами первой и второй возрастных групп и курсан-

тами военно-учебных заведений оценивается:

«отлично» — если упражнение выполнено согласно описанию, без ошибок, легко и уверенно, допущены незначительные ошибки при приземлении;

«хорошо» — если упражнение выполнено согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки: недостаточная амплитуда, небольшое сгибание и разведение ног, небольшое сгибание рук при подъемах, выполнение силового элемента незначительным махом или махового элемента с незначительным дожимом, добавление лишних махов, касание снаряда без потери темпа, неустойчивое приземление;

«удовлетворительно» — если упражнение выполнено согласно описанию, но были допущены значительные ошибки: выполнение махового элемента со значительным дожимом, сделана остановка там, где требуется слитное выполнение упражнения, падение или опора руками о землю после приземления;

«неудовлетворительно» — если упражнение не выполнено или искажено (пропуск элемента, падение со снаряда, в опорных прыжках — толчок одной ногой или перебор руками).

Выполнение военнослужащими срочной службы, офицерами первой и второй возрастных групп прыжков через коз-

ла и коня в длину оценивается по сложности упражнения: через козла — «удовлетворительно»; через коня: ноги в момент толчка руками ниже верхнего края — «хорошо», выше верхнего края — «отлично». Толчок одной ногой или перебор руками не допускается.

При проверке военнослужащих по рукопашному бою назначается пять предусмотренных программой приемов из различных групп: приемы боя с оружием; приемы боя рукой и ногой; освобождения от захватов; обезоруживание противника; болевые приемы; броски; специальные приемы.

Выполнение приемов оценивается:

«выполнено» — если прием проведен согласно описанию, быстро, уверенно и доведен до завершения;

«не выполнено» — если прием проведен не в соответствии с описанием или не доведен до завершения.

Оценка военнослужащему по рукопашному бою определяется:

«отлично» — если выполнено пять приемов;

«хорошо» — если выполнено четыре приема;

«удовлетворительно» — если выполнено три приема.

276. Оценка физической подготовленности военнослужащего слагается из оценок, полученных им за выполнение

всех назначенных для проверки упражнений, и определяется:

«отлично» — если половина и более оценок «отлично» (в том числе не менее одной за выполнение специального упражнения), а остальные — «хорошо»;

«хорошо» — если половина и более оценок не ниже «хорошо» (в том числе не менее одной за выполнение специального упражнения), а остальные — «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» — если более половины оценок «удовлетворительно» при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если одна оценка «неудовлетворительно» при наличии положительных оценок за выполнение всех специальных упражнений (в том числе не менее одной из них не ниже «хорошо»), или если по одному из специальных упражнений получена оценка «неудовлетворительно», а по остальным упражнениям — не ниже «хорошо».

При проверке по упражнениям, выполняемым в составе подразделения, индивидуальная оценка физической подготовленности военнослужащему определяется такая же, как и оценка, полученная подразделением.

В процессе обучения оценка физической подготовленности военнослужащего может определяться по оценкам, полу-

ченным им за выполнение упражнений в разные дни недели или месяца.

Проверка и оценка методической подготовленности

277. Методическая подготовленность офицеров и сержантов, проводящих занятия, курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений, проверяется и оценивается по качеству выполнения методического задания, включающего практические действия по организации и проведению физической подготовки. У слушателей и курсантов военно-учебного заведения, кроме того, проверяется и оценивается знание теоретических основ физической подготовки.

Методическая подготовленность проверяется в соответствии с тематикой теоретических и методических занятий (ст. 17).

278. В процессе обучения проверка методической подготовленности проводится, как правило, без экзаменационных билетов. При проведении экзаменов (зачетов) в военно-учебных заведениях и учебных частях составляются экзаменационные билеты. Содержание вопросов и заданий для проверки методической подготовленности военнослужащих определяется в соответствии с программой обучения.

279. Проверка методической подготовленности военнослужащих проводится в течение одного дня, как правило, до выполнения военнослужащими практических нормативов по физической подготовке.

280. Качество выполнения методического задания оценивается:

«отлично» — если задание выполнено правильно и уверенно;

«хорошо» — если задание выполнено правильно, но недостаточно уверенно;

«удовлетворительно» — если задание выполнено в основном правильно, но неуверенно и с незначительными ошибками;

«неудовлетворительно» — если задание не выполнено или выполнено неуверенно и с грубыми ошибками.

При оценке выполнения задания по проведению физической подготовки учитываются внешний вид, строевая выправка и умение:

назвать, четко показать и объяснить упражнение;

выбрать рациональную методику обучения и командовать обучаемыми;

предупреждать и исправлять ошибки, осуществлять страховку и оказывать помощь обучаемым;

определять состояние занимающихся и правильно дозировать физическую нагрузку.

По решению проверяющего задание выполняется полностью или частично.

281. При проверке теоретических знаний каждый слушатель или курсант отвечает на один вопрос. Проверка проводится методом устного или письменного опроса. Уровень теоретических знаний оценивается:

«отлично» — если ответ на поставленный вопрос по существу правилен и полон;

«хорошо» — если ответ на поставленный вопрос по существу правилен, но недостаточно полон или изложен с несущественными по смыслу ошибками;

«удовлетворительно» — если ответ на поставленный вопрос в основном правилен, но изложен неполно или с отдельными существенными ошибками;

«неудовлетворительно» — если ответ не раскрывает существа поставленного вопроса.

282. Оценка методической подготовленности слушателей и курсантов военно-учебных заведений слагается из оценок, полученных за ответ на теоретический вопрос и выполнение методического задания, и определяется:

«отлично» — если получены две оценки «отлично»;

«хорошо» — если получены одна оценка «отлично», а вторая «хорошо», или одна «отлично», а вторая «удовлетворительно», или обе оценки «хорошо»;

«удовлетворительно» — если получены одна оценка «хорошо», а вторая «удовлетворительно» или обе оценки «удовлетворительно»;

«неудовлетворительно» — если получена одна из оценок «неудовлетворительно».

283. Общая оценка по физической подготовке офицеров и сержантов, проводящих занятия по физической подготовке, слушателей и курсантов командных военно-учебных заведений (факультетов), курсантов учебных частей, готовящих командиров отделений, слагается из оценок их физической и методической подготовленности и определяется:

«отлично» — если получены одна оценка «отлично», а вторая не ниже «хорошо»;

«хорошо» — если получены одна оценка «отлично», а вторая «удовлетворительно» или обе оценки «хорошо»;

«удовлетворительно» — если получены одна оценка «хорошо», а вторая «удовлетворительно», или обе оценки «удовлетворительно», или если оценка физической подготовленности не ниже «хорошо», а методической «неудовлетворительно».

Общая оценка по физической подготовке слушателей и курсантов некомандных военно-учебных заведений (факультетов) слагается из оценок их физической и методической подготовленности и определяется:

«отлично» — если оценка физической подготовленности «отлично», а методической не ниже «хорошо»;

«хорошо» — если оценка физической подготовленности «хорошо», а методической не ниже «удовлетворительно»;

«удовлетворительно» — если оценка физической подготовленности «удовлетворительно», а методической не ниже «удовлетворительно» или если оценка физической подготовленности не ниже «хорошо», а методической «неудовлетворительно».

Проверка и оценка качества руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки

284. При проверках воинских частей осуществляется, как правило, всесторонняя проверка качества управления физической подготовкой. Качество руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки оценивается:

«соответствует установленным требованиям»:

своевременно и качественно разрабатываются необходимые приказы, анализируется состояние физической подготовки и регулярно подводятся ее итоги;

планирование физической подготовки обеспечивает решение общих и специальных задач физического совершенствования личного состава, объем времени, выделяемого на физическую подготовку и спорт, соответствует требованиям руководящих документов;

систематически проводятся теоретические, инструкторско-методические и показные занятия с должностными лицами, учебно-методические сборы и семинары со спортивными организаторами, тренерами и судьями по спорту;

повседневно осуществляется контроль за ходом физической подготовки в подразделениях;

данные учета соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта;

обеспечение физической подготовки и спорта осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Наставления и других руководящих документов;

запланированные мероприятия по физической подготовке и спорту проводят-

ся на высоком организационно-методическом уровне;

«не соответствует установленным требованиям»: если не выполнены два и более из перечисленных элементов руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки или данные учета не соответствуют истинному состоянию физической подготовки и спорта.

В процессе обучения может проверяться и оцениваться качество организации, обеспечения и проведения отдельных форм физической подготовки.

Результаты проверки качества руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки докладываются вышестоящим командирам (начальникам).

Проверка и оценка физической подготовки подразделения, воинской части и военно-учебного заведения

285. Для проверки и оценки физической подготовки в воинской части и военно-учебном заведении назначаются подразделения в полном составе. Подразделения для проверки определяются проверяющим. Командир воинской части

и его заместители, а также офицеры управления (штаба) проверяются и оцениваются в обязательном порядке.

286. Оценка физической подготовки подразделения и воинской части* слагается из оценок, полученных проверенными военнослужащими, и определяется:

«отлично» — если получено 90% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценку «отлично»;

«хорошо» — если получено 80% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» — если получено 70% положительных оценок.

287. Оценка физической подготовки военно-учебного заведения, его учебных подразделений, отделов, кафедр и служб слагается из общих оценок по физической подготовке проверенных военнослужащих и определяется:

«отлично» — если получено 95% положительных оценок, при этом половина и

---

* Указанный порядок оценки физической подготовки относится также к учебным подразделениям и частям, частям и подразделениям обеспечения учебного процесса военно-учебных заведений.

более проверенных получили оценку **«отлично»**;

«хорошо» — если получено 90% положительных оценок, при этом половина и более проверенных получили оценку не ниже «хорошо»;

«удовлетворительно» — если получено 85% положительных оценок.

При определении общей оценки военно-учебному заведению оценка физической подготовки личного состава частей и подразделений обеспечения учебного процесса не учитывается.

288. При определении оценки по физической подготовке учитываются оценки, полученные отдельными категориями военнослужащих:

в подразделениях воинской части — офицерами, прапорщиками (мичманами, военнослужащими сверхсрочной службы), сержантами (старшинами), солдатами (матросами);

в подразделениях военно-учебного заведения — офицерами постоянного состава, прапорщиками (мичманами, военнослужащими сверхсрочной службы) постоянного состава, слушателями (курсантами).

289. Общая оценка по физической подготовке подразделению (воинской части, военно-учебному заведению) снижается на один балл:

если более 20% военнослужащих из числа назначенных для проверки переведены в группу лечебной физической культуры или освобождены по состоянию здоровья;

если две категории военнослужащих в воинской части или одна категория военнослужащих в военно-учебном заведении оценены «неудовлетворительно».

ПРИЛОЖЕНИЯ

«Утверждаю»
Командир войсковой части . . .
. . . (воинское звание, подпись)
. . . (дата)

Приложение 1
к ст. 14

ПЛАН

физической подготовки личного состава войсковой части _____
на _____ период обучения _____ учебного года
(вариант)

Мероприятия по физической подготовке	Количество часов (мероприятий) в периоде обучения	Периоды (этапы) боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и политической подготовке *, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)						
		1	2	3	. . .	24	25	26
I. Проведение учебных занятий по физической подготовке с новым пополнением:								
ускоренное передвижение; и т. д.								

II. Проведение физической подготовки в основных подразделениях части							
Мотострелковые подразделения							
1. Проведение учебных занятий:							
ускоренное передвижение							
и т. д.							
Количество часов в неделю							
2. Проведение утренней физической зарядки:							
первый вариант (общеразвивающие упражнения)							
и т. д.							
Количество вариантов в неделю							

* Периоды боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и политической подготовке указываются в соответствии с планом и программами боевой подготовки.

Мероприятия по физической подготовке	Количество часов (мероприятий) в периоде обучения	Периоды (этапы) боевой подготовки, основные мероприятия по боевой и политической подготовке, месяцы, номера недель, количество часов (сроки проведения и количество мероприятий по физической подготовке)						
		1	2	3	...	24	25	26
3. Проведение спортивно-массовой работы:								
учебно-тренировочные занятия								
спортивные соревнования в подразделениях								
массовые соревнования на первенство части								
Количество занятий (соревнований) в неделю								
4. Проведение физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности:								
попутная физическая тренировка								
и т. д.								

Количество тренировок в неделю								
III. Проведение физической подготовки с офицерами по возрастным группам								
1. Проведение учебных занятий:								
первая возрастная группа:								
ускоренное передвижение								
и т. д.								
IV. Организация физической подготовки *								

* Мероприятия по организации физической подготовки включаются в план при необходимости.

Начальник физической подготовки и спорта войсковой части ...

... (воинское звание, подпись)

Приложение 2
к ст. 19

ПОРЯДОК И ФОРМЫ УЧЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОИНСКОЙ ЧАСТИ

В соответствии с требованиями к учету физической подготовки, изложенными в главе 2 настоящего Наставления, в воинской части и подразделении учитываются:

результаты, выводы и предложения по каждой проверке воинской части и подразделений, проведенной офицерами воинской части и вышестоящими командирами (начальниками), — в ведомостях (формы 1—4) и в других документах, которые хранятся установленным порядком в штабе воинской части (в подразделении);

результаты практической проверки подразделений по условиям смотра спортивно-массовой работы — в ведомостях, которые хранятся в делах спортивного комитета воинской части;

проведение учебных занятий по физической подготовке с офицерами управления воинской части, с личным составом подразделений — в журналах учета занятий, которые хранятся в штабе воинской части и в подразделениях;

выполнение всех мероприятий по физической подготовке, предусмотренных планами, — соответствующей отметкой в документе с подписью должностных лиц;

количество военнослужащих, награжденных нагрудным знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников, а также другие показатели учета, предусмотренные настоящим Наставлением, — в журналах учета боевой подготовки и в ведомостях (формы 5—9).

Форма 1

ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки _____ (подразделение) **по физической подготовке** _____ (дата проверки)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Возрастная группа	Наименование (номера) упражнений										Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности	Общая оценка по физической подготовке
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка			

Командир подразделения _____ (воинское звание, подпись)

Всего проверено _____ чел.

Из них получили оценки:

«отлично» _____ чел., _____ %;

«хорошо» _____ чел., _____ %;

«удовлетворительно» _____ чел., _____ %;

«неудовлетворительно» _____ чел., _____ %.

Получили положительные оценки _____ чел., _____ %

Освобождено по состоянию здоровья _____ чел., _____ %

Оценки категориям военнослужащих:

офицеры _____

прапорщики (мичманы) _____

сержанты (старшины) _____

солдаты (матросы) _____

Общая оценка подразделению _____

Проверяющий _____ (воинское звание, подпись)

Форма 2

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки войсковой части ——— по физической подготовке ———
(дата проверки)

Наименование подразделения	Категории военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Общая оценка
			„отл."	„хор."	„удовл."	„неудовл."		
1 мсб	Офицеры							
	Прапорщики							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Итого . . .							
И т. д.								
Всего за воинскую часть	Офицеры							
	Прапорщики							
	Сержанты							
	Солдаты							
	Всего . . .							

Проверяющий ———
(воинское звание, подпись)

ВЕДОМОСТЬ

Форма 3

результатов проверки _____ (учебное подразделение) **по физической подготовке** _____ (дата проверки)

№ по пор.	Воинское звание	Фамилия и инициалы	Возрастная группа	Наименование (номера) упражнений								Оценка физической подготовленности	Оценка методической подготовленности			Общая оценка по физической подготовке
				Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка		за теоретические знания	за практические действия	общая оценка	

Командир подразделения _____ (воинское звание, подпись)

Всего проверено _____ чел.

Из них получили оценки:

«отлично» _____ чел., _____ %;

«хорошо» _____ чел., _____ %;

«удовлетворительно» _____ чел., _____ %;

«неудовлетворительно» _____ чел., _____ %.

Получили положительные оценки ____ чел., ____ %

Освобождено по состоянию здоровья ____ чел., ____ %

Оценки категориям военнослужащих:

офицеры постоянного состава _____

прапорщики (мичманы) постоянного состава _____

курсанты (слушатели) _____

Общая оценка подразделению ____

Проверяющий _____ (воинское звание, подпись)

Форма 4

СВОДНАЯ ВЕДОМОСТЬ

результатов проверки (наименование вуза) **по физической подготовке** (дата проверки)

Категории военнослужащих	Количество проверенных	Количество оценок и %				Положительных оценок, %	Оценка по физической подготовке
		„отл."	„хор."	„удовл."	„неудовл."		
Курсанты (слушатели) 1-го курса							
Курсанты (слушатели) 2-го курса							
Курсанты (слушатели) 3-го курса							
И т. д.							
Офицеры и прапорщики (мичманы) проверенных подразделений, кафедр, отделов и служб							
Итого за вуз . . .							
Офицеры постоянного состава							
Прапорщики (мичманы) постоянного состава							
Курсанты (слушатели)							
Всего . . .							

Проверяющий (воинское звание, подпись)

Форма 5

Учебно-методические сборы (семинары), теоретические, инструкторско-методические и показные занятия, проведенные

в войсковой части ————

в ————учебном году

№ по пор.	Наименование сбора (семинара) или тема занятия	Дата проведения	С кем проведено	Руководитель

Форма 6

Спортивные сооружения (места для проведения физической подготовки), спортивный инвентарь и имущество, имеющиеся в войсковой части ——

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений (мест), спортивного инвентаря и имущества	Количество	Краткая характеристика

Форма 7

Результаты спортивных и военно-спортивных соревнований на первенство войсковой части ——, выступлений команд и отдельных спортсменов на соревнованиях вне воинской части

в ——————году

№ по пор.	Наименование соревнования	Дата проведения	Количество участников	Количество военнослужащих, выполнивших разрядные нормы и требования			Команды и участники, занявшие призовые места, и их результаты
				I разряда и выше	II разряда	III разряда	

Форма 8

Спортивные рекорды и достижения войсковой части ——————

Вид спорта (дистанция, упражнение)	Воинское звание	Фамилия и инициалы рекордсмена	Результат	Дата установления рекорда

Форма 9

Количество военнослужащих, награжденных знаком «Воин-спортсмен», и спортсменов-разрядников войсковой части ____ по состоянию на ____
(число, месяц, год)

Подразделение	Количество								
	спортсменов-разрядников					военнослужащих, награжденных знаком „Воин-спортсмен"			
	МС и КМС	I разряда	II разряда	III разряда	всего	золотистого цвета	I степени	II степени	всего
1 мсб: имеется									
подготовлено в 19____г.									
И т. д.									
Всего: имеется									
подготовлено в 19____г.									

Приложение 3
к ст. 23

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ И МЕСТ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений и мест для физической подготовки	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
1	Спортивный зал (размер 36×18 м)	—	—	1
	или помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми	—	1	1
2	Стадион — основное спортивное ядро	—	—	1
3	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний	—	1	—
4	Открытый плавательный бассейн с подогревом (размер 25×16 м)	—	—	1
5	Водная станция на естественном водоеме	1	1	1
6	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами:			
	пропускной способностью до 100 чел.	1	—	—
	пропускной способностью до 500 чел.	—	1	2
7	Полоса препятствий (два направления)	—	1	2

№ по пор.	Наименование спортивных сооружений и мест для физической подготовки	Для отдельных рот	Для отдельных батальонов	Для воинских частей
8	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 чел.	1	1	2
9	Площадка для игры в волейбол	1	2	4
10	Площадка для игры в баскетбол	1	2	4
11	Площадка для игры в ручной мяч	—	—	1
12	Площадка (поле) для игры в хоккей	—	—	1
13	Лыжехранилище	—	—	1
14	Методический класс (кабинет) по физической подготовке	—	—	1
15	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке	1	1	1
16	Помещение для гидротермических процедур	—	—	1
17	Стрелковый тир на 25 или 50 м	—	—	1
18	Кладовая для хранения спортинвентаря	—	1	1

Примечания: 1. Дополнительно к указанному оборудуются:

в авиационных частях — городок со специальной аппаратурой;

в парашютно-десантных частях — городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;

на надводных кораблях 1 и 2 ранга — места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

на подводных лодках — спортивные уголки с набором малогабаритного спортивного инвентаря;

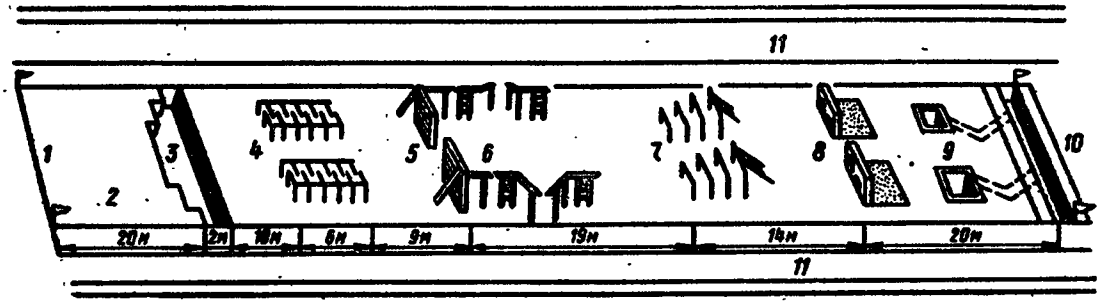
в районах боевых позиций (дежурств) — места для проведения учебных занятий или физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.

2. В военно-учебных заведениях минимальный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки соответствует установленному для воинских частей, а их необходимые нормы определяются в зависимости от численности курсантов (слушателей).

Приложение 4
к ст. 41

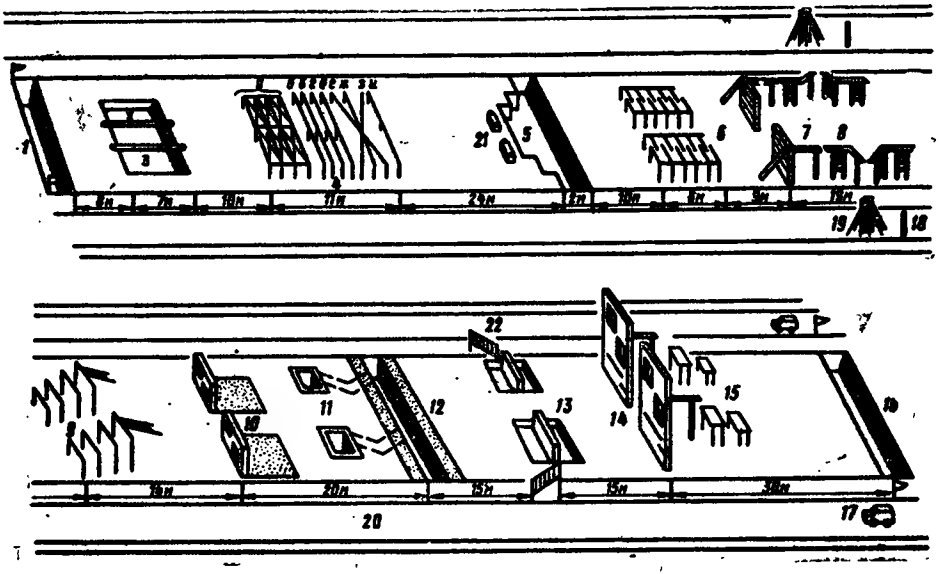
ОПИСАНИЕ ПОЛОС ПРЕПЯТСТВИЙ

Единая полоса препятствий



1 — линия начала полосы; *2* — участок для скоростного бега длиной 20 м; *3* — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *4* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); *5* — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25—0,3 м; *6* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *7* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *8* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5× ×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1×2,6 м; *9* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1× ×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *10* — траншея глубиной 1,5 м; *11* — беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей), частей морской пехоты, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей

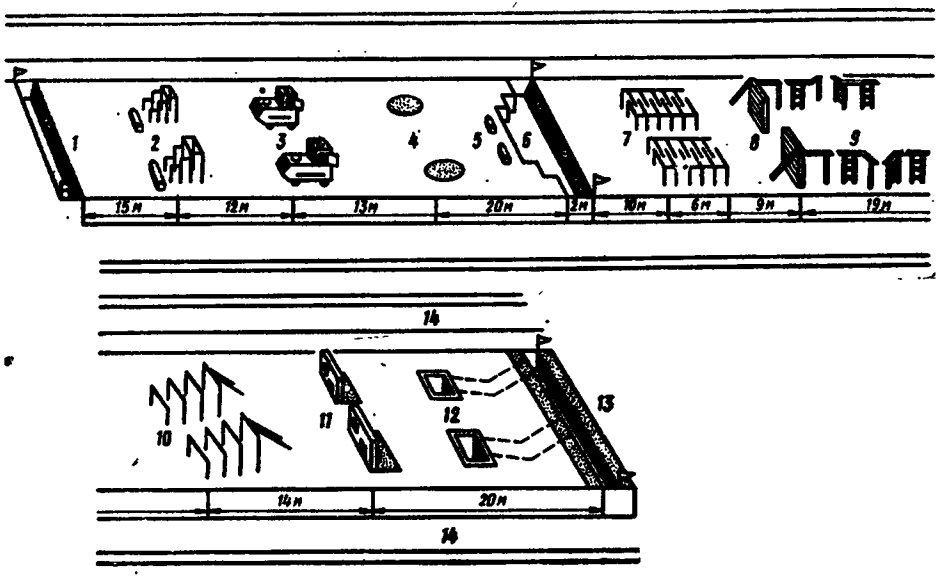


1 — первая траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; *2* — овраг шириной 7 м и глубиной 1,5 м; *3* — бревно длиной 8 м и толщиной 0,3 м, опирающееся на края оврага (бревно может быть установлено на стойках высотой 1,5 м от земли, у передней стойки — вертикальная лестница с четырьмя ступенями, верхняя ступень на уровне с бревном); *4* — завал длиной 11 м и шириной 4,5 м (расстояние между кольями — 1 м, высота кольев: *а* — 0,4 м; *б* — 1 м; *в* — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; *г* — крайних — 1,2 м, средних — 0,8 м; *д* — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; *е* — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; *ж* — 0,4 м; *з* — 1 м; *и* — крайних — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев оплетаются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные соединяются жердями толщиной 0,12—0,15 м); *5* — ров глубиной 1 м и шириной по верху 2, 2,5 и 3 м; *6* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); *7* — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25—0,3 м; *8* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м), разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препят-

ствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *9* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *10* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами (нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли) и прилегающей к ней площадкой 1×2,6 м; *11* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *12* — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; *13* — палисадник, установленный посредине канавы шириной 2 м и глубиной 0,8 м (высота палисадника от дна канавы — 1,6 м); *14* — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м; размер окон — 1×1,5 м; нижнее окно на высоте 2,2 м, верхнее — 3,5 м от земли; ширина подоконников — 0,10—0,15 м; на уровне подоконника нижнего окна укреплен карниз, выступающий на 0,05 м; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли — выступ для опоры ногой при влезании); *15* — балка длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 0,20 м, прикрепленная к фасаду с тыльной стороны на высоте 3 м от земли, две площадки размером 1×1 м каждая: первая — на высоте 2 м от земли и на рас-

стоянии 1 м от конца балки, вторая — 1 м от земли и в 1 м от первой; *16* — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 2 м; *17* — макет БТР длиной 4 м, шириной 2 м, высотой 2,1 м с продольным брусом шириной 0,15 м на высоте 1,3 м от земли (высота бортов от продольного бруса — 0,8 м; борта наклонены внутрь макета, образуя прямоугольник размером по верху 2,8×1,2 м; опорный брус (ступицы колес) на высоте 0,87 м от земли; подножки — на высоте 1 м, скобы на бортах — на высоте 1,5 м от земли; устанавливается рядом с дорожкой у третьей траншеи); *18* — виражный столб высотой 1,3 м (устанавливается в 100 м от первой траншеи); *19* — трапное устройство (площадки размером 1×1 м на четырех опорах высотой 2,5 м с двумя наклонными и одним вертикальным трапами, ширина трапов — 0,9 м, длина наклонных трапов — 3 м, вертикального — 2,5 м; расстояние между ступенями трапов — 0,4 м; высота верхних поручней на площадке — 1,15 м; устанавливается в 5 м от виражного столба); *20* — беговая дорожка шириной 2 м; *21* — груз — ящик массой 40 кг, размером 1,1×0,4××0,2 м; *22* — щит размером 2×1 м (устанавливается на высоте 0,4 м от земли).

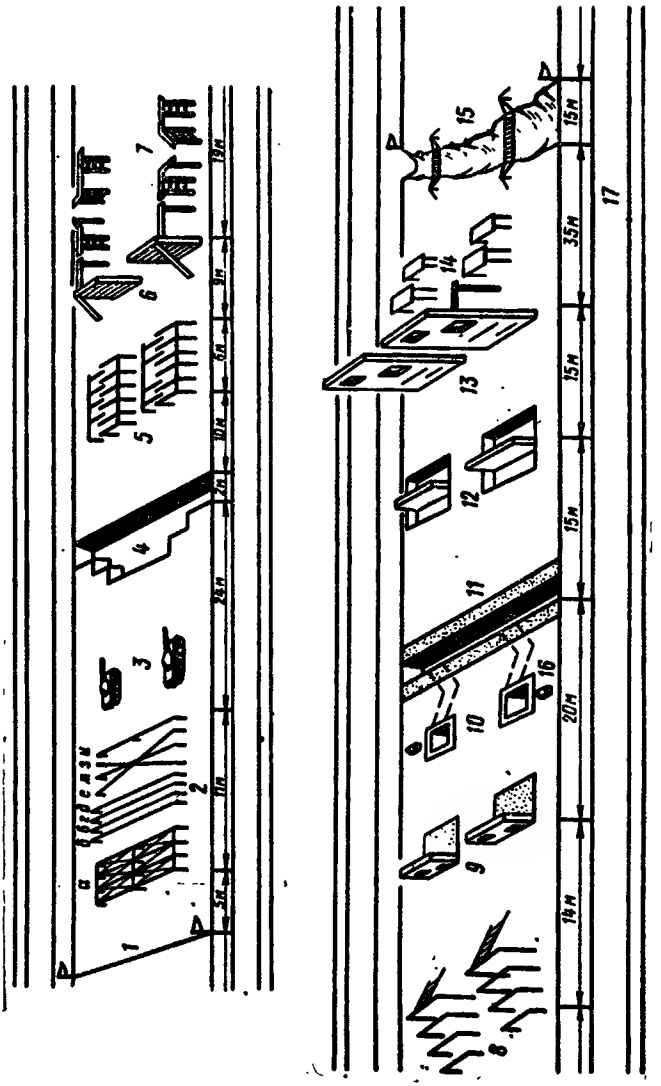
Полоса препятствий для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей



1 — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; *2* — горка с грузом (высота полок — 0,6, 1,25 и 1,65 м, длина — 0,6 м, ширина горки — 0,7 м; груз — ящик массой 40 кг, размером 1,1×0,4×0,2 м с двумя ручками для переноски); *3* — макет танка длиной 3 м и шириной 2 м (высота башни — 2,2 м, носовой части — 1,4 м, угол наклона передней плоскости — 45°, днище на высоте 0,4 м от земли, диаметр люков механика-водителя, командира и заряжающего — 0,5 м, размер запасного люка — 0,4×0,5 м; в задней половине макета на высоте 0,6 м от днища имеются упоры для ног, необходимые при выскакивании и метании гранат, посредине башни — дверь размером 1×0,5 м, под дверью на высоте 0,6 м от земли — брусок для опоры ногой); *4* — круг диаметром 2 м для метания гранат; *5* — ящик массой 40 кг; *6* — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *7* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м и высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); *8* — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25—0,30 м; *9* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий —

3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м), разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *10* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *11* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами: нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли; *12* — колодец и ход сообщения (глубина колодца 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *13* — траншея глубиной 1,5 м и шириной по верху 1 м; *14* — беговая дорожка шириной 2 м.

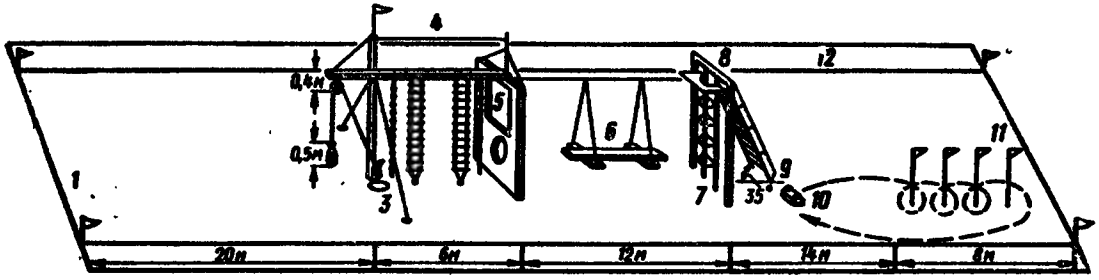
Полоса препятствий для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища



1 — линия начала полосы; *2* — завал длиной 11 м, шириной 4,5 м (расстояние между кольями — 1 м, высота кольев: *а* — 0,4 м; *б* — 1 м; *в* — крайних — 0,8 м, средних — 0,4 м; *г* — крайних — 1,2 м, средних — 0,8 м; *д* — крайних — 0,4 м, средних — 0,6 м; *е* — крайних — 0,8 м, средних — 1,2 м; *ж* — 0,4 м; *з* — 1 м; *и* — крайних — 0,8 м, средних — 0,6 м; первые четыре группы кольев оплетаются проволокой вдоль, поперек и по диагонали, а остальные соединяются жердями толщиной 0,12—0,15 м); *3* — макет БМД (устанавливается на расстоянии 20 м от рва); *4* — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *5* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода — 0,5 м); *6* — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25—0,3 м; *7* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *8* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ними — 1,2 м; у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *9* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами: нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли; *10* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние

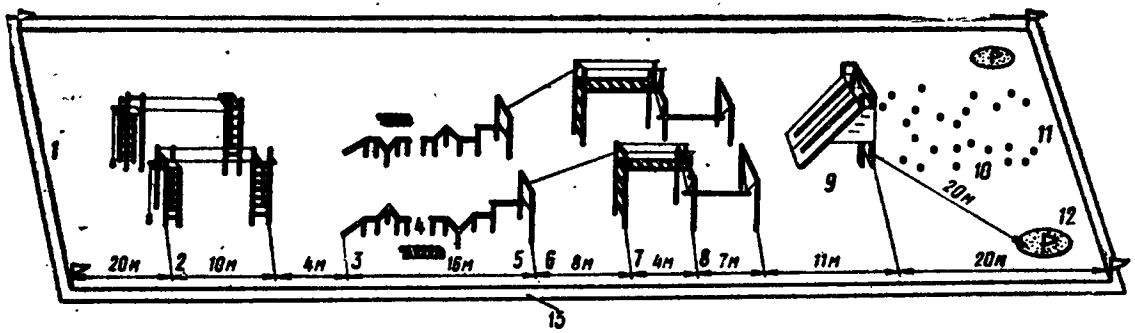
от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *11* — траншея глубиной 1,5 м, шириной по верху 1 м; *12* — палисадник, установленный посредине канавы шириной 2 м и глубиной 0,8 м (высота палисадника от дна канавы — 1,6 м); *13* — фасад дома с окнами (ширина фасада — 3 м; размер окон — 1×1,5 м; нижнее окно на высоте 2,2 м, верхнее — 3,5 м от земли; ширина подоконников — 0,10—0,15 м; на уровне подоконника нижнего этажа укреплен карниз, выступающий на 0,05 м; под нижним окном на высоте 0,8 м от земли — выступ для опоры ногой при влезании); *14* — балка длиной 4 м с плоской поверхностью шириной 0,20 м, прикрепленная к фасаду с тыльной стороны на высоте 3 м от земли, две площадки размером 1×1 м каждая: первая — на высоте 2 м от земли и на расстоянии 1 м от конца балки, вторая — 1 м от земли и в 1 м от первой; *15* — ров шириной 15 м и глубиной 1,5 м; через ров на столбах высотой 2 м натянуты канаты для лазанья и перекинуты качающиеся на тросах трапы шириной 0,9 м (ступени размером 0,9×0,1×0,5 м, расстояние между ними — 0,5—0,6 м); *16* — ящик массой 26 кг, размером 0,40×0,35×0,15 м с двумя ручками для переноски; *17* — беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок



1 — линия начала полосы; *2* — груз массой 20 кг, высотой не более 0,5 м, подвешенный через блок на 5—6-мм тросе, трос закреплен на утке; *3* — утка (приварена к вертикальной стойке, середина находится в 0,5 м от земли); *4* — выстрел — горизонтальный брус длиной 6 м, шириной верхней площадки 0,2 м (укреплен на высоте 4 м) с леером, двумя штормтрапами и двумя шкентелями с мусингами (шкентели подвешены в 0,75 м от вертикального столба и переборки, штормтрапы подвешены в 0,6 м от шкентелей — нижняя балясина на высоте 0,6 м от земли); *5* — переборка высотой не менее 1,5 м с «горловиной» (овальное отверстие размером 0,8×0,6 м на высоте 0,35 м от земли); *6* — качающаяся доска шириной 0,25 м, длиной 6 м, подвешенная на тросах к жесткой балке на высоте 0,6 м от земли (длина поперечин для крепления тросов — 1,1 м); *7* — вертикальный трап высотой 4 м с ограничителями, обозначающими шахту диаметром 0,65 м (первый ограничитель крепится в 1 м от земли); *8* — откидная крышка люка; *9* — наклонный трап (угол наклона — 55°) с поручнями на ширине 0,6—0,7 м (расстояние между ступенями — 0,3—0,4 м); *10* — груз массой 24 кг; *11* — четыре стойки высотой 1,5 м каждая (расстояние от вертикального трапа до первой стойки — 14 м), расстояние между стойками — 1,6 м; *12* — беговая дорожка шириной 2 м.

Полоса препятствий для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах

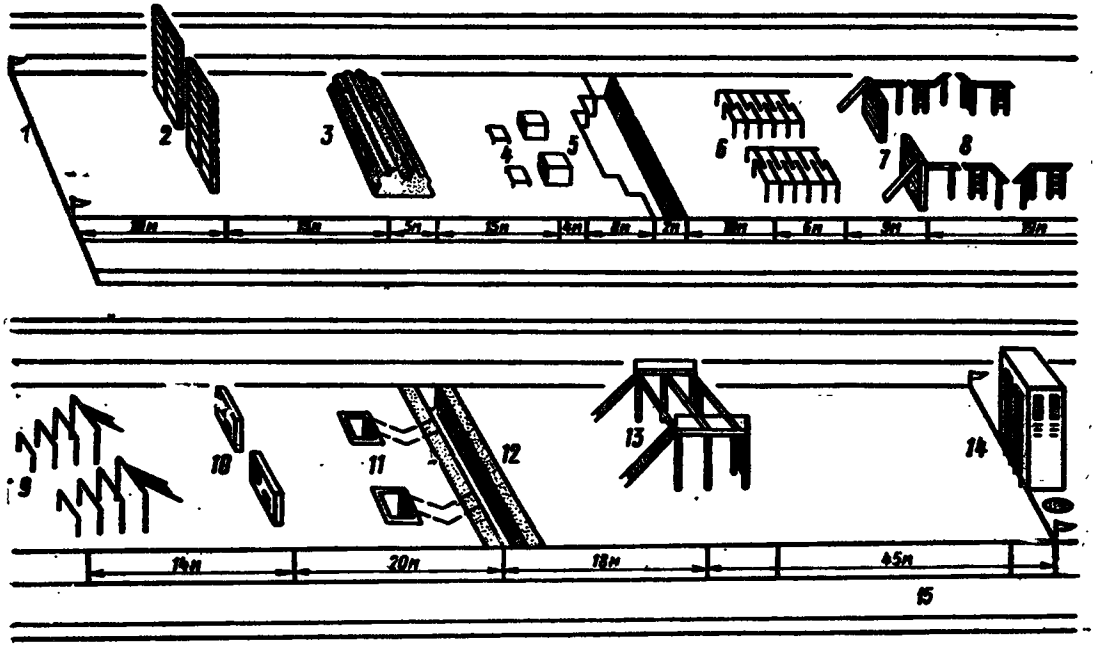


1 — линия начала полосы; *2* — канатный переход, состоящий из двух 6,5-м вышек, удаленных одна от другой на 8 м и соединенных двумя тросами (нижний — основной — диаметром 10—12 мм, верхний — страховочный — диаметром 5—6 мм): первая вышка — на четырех опорных столбах, установленных в квадрате 1×1 м, на вышке на высоте 5 м от земли устроена терраса 1×1 м, с внешней стороны террасу огораживают перила (нижние — высотой 0,5 м, верхние — 1,5 м), со стороны нижних перил на уровне террасы приваривают боковые перила, вынесенные в сторону на 0,5 м; груз высотой 0,5 м и массой 20 кг подвешен на основной веревке, перекинутой через боковые перила и привязанной к нижним перилам; вторая вышка — на двух опорных столбах,

установленных в 1 м один от другого, к верхним перилам, вынесенным на 1 м в сторону, прикрепляют основную веревку, сложенную вдвое (канат), длиной 4 м; на обеих вышках через 0,4 м приварены ступени диаметром 0,03 м; *3* — первый участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый — наклонный — длиной 2 м, второй — 3,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2 м); третий — 2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 1,5 м); между вторым и третьим отрезками угол 90°; высота 1, 2, 4 и 5-го столбов, поддерживающих балки, — 1 м, 3-го — 1,5 м; *4* — ограниченный проход длиной не менее 4 м (смещен от оси полосы на 3 м), образованный из закопанных вертикально вплотную одна к другой автомобильных покрышек, имеющих диаметр внутреннего отверстия не более 0,52 м; нижний край отверстия должен быть на уровне земли; *5* — второй участок тропы, состоящий из трех отрезков (балки шириной 0,2 м, толщиной 0,1 м): первый длиной 2,5 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 0,5 м); второй — 3 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба — 2 м); третий — 2 м, между первым и вторым отрезками угол 90°; высота столбов, поддерживающих балки: 1-го и 2-го — 1 м; 3-го и 4-го — 1,5 м; 5-го — 2 м; в конце тропы установлена жесткая опора высотой 3,5 м, шириной 1 м; *6* — веревочный мост — основная веревка, сложенная вдвое; *7* — металлическая конструкция, состоящая из вертикальной лестницы высотой 5 м и шириной 0,5 м (ступени диаметром 0,03 м приварены через 0,4 м до высоты 4 м); на высоте 5 м вертикальные стойки соединены для крепления веревочного моста; на высоте 4 м к верхней ступени лестницы крепится конец горизонтальной лестницы (ширина — 0,5 м, длина — 4 м) со ступенями диаметром 0,03 м (ступени приварены через 0,4 м); на вертикальных стойках вдоль лестницы (по обеим сторонам) на высоте 5 м натянуты страховочные тросы (веревки); *8* — качающееся бревно длиной 8 м, толщиной не более 0,25 м

подвешено на высоте 0,6 м от земли к жестким опорам высотой 4 м с помощью тросов (расстояние между опорными столбами — 2 м); *9* — горка: основание образовано из четырех опорных столбов высотой 5 м, установленных в прямоугольнике размером 2×1 м; на высоте 5 м устроена терраса размером 2×1 м, ограниченная перилами высотой 0,6 м; наклонная стенка (деревянная) шириной 2 м и длиной 7 м, вдоль каждого направления которой справа и слева делаются упоры высотой 0,05 м и длиной 0,2 м, расстояние между упорами — 0,5 м; вертикальная стенка шириной 2 м, на которой для каждого направления сверху донизу на расстоянии 0,5 м один от другого сделаны вырезы треугольной формы со стороной 0,15 м, с боковых сторон между наклонной и вертикальной стенками на высоте 2 м от земли оборудованы боковые стенки, имеющие четыре карниза: нижний длиной 2 м, верхний длиной 0,5 м на высоте 4 м от земли, средние карнизы длиной 0,5 м размещены равномерно между верхним и нижним карнизами (ширина карнизов — 0,08 м); основная веревка длиной 10 м крепится за верхний обрез наклонной стенки; *10* — сухое русло реки длиной 20 м с двенадцатью выступающими на 0,25—0,3 м камнями: первый камень — на расстоянии 2 м от вертикальной стенки горки и смещен вправо (влево) от боковой оси горки на 0,75 м; второй — 3,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; третий — 4,75 м, на оси; четвертый — 6 м, смещен вправо (влево) на 1 м; пятый — 7 м, на оси; шестой — 8,25 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; седьмой — 9,5 м, смещен вправо (влево) на 0,5 м; восьмой — 11 м, смещен вправо (влево) на 1 м; девятый — 12,25 м, на оси; десятый — 13,75 м, смещен влево (вправо) на 0,5 м; одиннадцатый — 14,5 м, смещен вправо (влево) на 0,75 м; двенадцатый — 16 м, на оси; размер камней по верху — 0,25×0,25 м; *11* — линия финиша; *12* — круг диаметром 3 м — цель для метания гранат; *13* — беговая дорожка шириной 2,5 м.

Полоса препятствий для личного состава частей Гражданской обороны СССР



1 — линия начала полосы; *2* — стенка высотой 5 м, шириной 1,5 м: к верхней балке прикреплен канат толщиной 0,05 м, на высоте 4 м от земли по ширине стенки укреплен выступ 0,04—0,05 м для опоры ног при перелезании через стенку, на задней стороне стенки крепятся скобы длиной 0,4 м с расстоянием между ними 0,5 м для спуска на землю; *3* — завал высотой 3 м, длиной по основанию 5 м и шириной 7 м: верхняя часть завала имеет горизонтальную поверхность шириной 2 м, посредине которой проходит углубление глубиной 0,6 м, шириной 1 м; передний и задний склоны завала имеют по три-четыре уступа; завал сооружается из обломков железобетона, земли, битого кирпича и бревен; *4* — убежище длиной 4 м, шириной 2 м, высотой 1,8 м: в передней и задней стенках убежища имеются проемы размером 0,7×0,7 м на высоте 0,1—0,15 м от земли (в местах с высоким уровнем грунтовых вод пол убежища разрешается оборудовать вровень с землей); справа перед входом в убежище на расстоянии 1 м имеется настил высотой 0,2 м, размером 0,6×1,0 м для укладки огнетушителя ОП-5 (корпус огнетушителя наполняется песком до общей массы 30 кг); *5* — ров шириной по верху 2, 2,5 и 3 м, глубиной 1 м; *6* — лабиринт длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м (количество проходов — 10, ширина прохода 0,5 м); *7* — забор высотой 2 м, толщиной 0,25 м с наклонной доской длиной 3,2 м, шириной 0,25—0,30 м; *8* — разрушенный мост высотой 2 м, состоящий из трех отрезков (прямоугольных балок 0,2×0,2 м): первый длиной 2 м, второй — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала до изгиба —

1 м), третий — 3,8 м с изгибом в 135° (длина от начала изгиба — 2,8 м); разрывы между отрезками балок — 1 м, в начале второго и третьего отрезков балки и в конце препятствия — вертикальные лестницы с тремя ступенями; *9* — разрушенная лестница шириной 2 м (высота ступеней — 0,8, 1,2, 1,5 и 1,8 м, расстояние между ступенями — 1,2 м, у высокой ступени — наклонная лестница длиной 2,3 м с четырьмя ступенями); *10* — стенка высотой 1,1 м, шириной 2,6 м и толщиной 0,4 м с двумя проломами: нижний размером 1×0,4 м расположен на уровне земли, верхний размером 0,5×0,6 м — на высоте 0,35 м от земли; *11* — колодец и ход сообщения (глубина колодца — 1,5 м, площадь сечения по верху — 1×1 м; в задней стенке колодца — щель размером 1×0,5 м, соединяющая колодец с перекрытым ходом сообщения глубиной 1,5 м, длиной 8 м с одним изгибом; расстояние от колодца до траншеи по прямой — 6 м); *12* — траншея глубиной 1,5 м; *13* — городок с наклонными и вертикальными лестницами (высота — 4 м, длина — 8 м, ширина — 5 м; между наклонными и вертикальными лестницами укреплена горизонтальная балка шириной 0,25—0,30 м; на высоте 1,2 м от балки натянут трос для опоры при движении по ней); *14* — башня каркасно-обшивной конструкции шириной 4 м: на фасадной и боковых стенах башни на высоте второго этажа делается по два оконных проема размером 1×1,5 м каждое, расстояние от окна до края стены — 0,7 м, ширина простенка — 0,6 м, ширина подоконника — 0,3 м, высота подоконника от уровня пола — 0,8 м, высота подоконника от поверхности земли — 4,2 м,

подоконник выступает за плоскость стены на 0,03 м; на стенах башни, кроме оконных проемов, никаких отверстий и выступов не должно быть; на втором этаже башни — лестничная площадка шириной не менее 1,5 м; к подоконнику крепится верхний конец штурмовой пожарной лестницы (ширина лестницы — 0,3 м, длина — 3,2 м), нижний конец лестницы не закреплен; для защиты рук от возможных травм разрешается набивать брусок высотой 0,07 м и шириной 0,03 м ниже уровня третьей ступеньки штурмовой лестницы; на боковой стенке башни укрепляются три металлические скобы длиной 0,4 м (верхняя скоба на уровне подоконника, расстояние между скобами — 0,5 м); под окном боковой стены роется яма, которая наполняется опилками, стружками или песком; *15* — беговая дорожка шириной 2 м.

Приложение 5
к ст. 68

УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ И КУПАНИЯ НА ВОДНОЙ СТАНЦИИ*

Для обеспечения порядка на водной станции, предупреждения травматических повреждений и несчастных случаев во время занятий руководствоваться следующими документами.

Инструкция дежурному по водной станции

Дежурным по водной станции назначает офицер. Он подчиняется дежурному по воинск части и отвечает за поддержание порядка водной станции, соблюдение мер безопасности несение службы дежурной командой плов Ему подчиняется весь личный состав подразде ний, находящихся на водной станции.

Перед заступлением на дежурство новый журный знакомится с правилами пользова водной станцией, обязанностями руководит занятий и расписанием занятий на водной с ции, проверяет и принимает водную станц ее оборудование и инвентарь.

Дежурный по водной станции обязан:

1. Допускать личный состав подразделений занятиям только после обследования дна, п верки плотов водной станции, уточнения глуби водоема у стартовых тумбочек (стартового пл та) и под вышкой.

2. Обеспечивать спасательную службу в райо границ водной станции, инструктировать и рук водить действиями спасательной команды, не разрешать занимающимся заплывать за границу водной станции, проверять наличие и исправность средств оказания первой медицинской помощи,

---

* Организация занятий в плавательном бассейне осуществляется применительно к настоящим Указаниям.

подготавливать на плотах, берегу и в дежурной лодке спасательные средства (спасательные круги, пояса, жилеты, нагрудники, поплавки из вещевых мешков и др.), оказывать первую помощь пострадавшим, а в случае необходимости вызвать врача из воинской части или «скорую помощь».

3. Пропускать на водную станцию личный состав подразделений в соответствии с расписанием занятий, указывать места для раздевания и проведения занятий на берегу и в воде.

4. Следить за выполнением военнослужащими правил пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем, за соблюдением чистоты и порядка на территории водной станции.

5. Не разрешать загорать в местах проведения занятий, на плотах водной станции, вышке на лодках; прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий.

6. Не допускать посторонних лиц на водную станцию.

7. Следить за соблюдением противопожарных мероприятий.

8. О всех происшествиях немедленно сообщать дежурному по воинской части.

Правила пользования водной станцией

1. Водная станция в летнее время работает ежедневно (время ее работы определяется командиром воинской части).

2. Личный состав подразделения, прибывшего на занятие, раздевается в отведенном для него месте.

3. Руководители занятий несут ответственность за сохранность инвентаря и оборудования, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции.

4. На каждой дорожке 25-м водной станции разрешается одновременно плавать не более шести военнослужащим.

5. После занятий инвентарь водной станции убирается в места его хранения.

6. На водной станции запрещается:

плавать и купаться без руководителя (инструктора, тренера);

входить в воду и выходить из воды без разрешения руководителя;

заплывать за границы (ограничительные знаки) водной станции;

прыгать с вышки без разрешения руководителя занятий;

виснуть на дорожках водной станции;

мыться с мылом и стирать белье в районе водной станции;

находиться в неустановленной форме одежды на плотах водной станции и на вышке;

загорать на плотах водной станции, вышке и площадках на берегу, предусмотренных для проведения занятий;

курить на территории водной станции.

Обязанности руководителя занятий по плаванию

Руководитель занятий по плаванию подчиняется дежурному по водной станции и несет личную ответственность за организацию занятий, обеспечение мер безопасности, за целость и сохранность используемых при проведении занятий оборудования и инвентаря, за соблюдение чистоты и порядка на водной станции во время проведения занятий.

Перед проведением занятия руководитель знакомится с правилами пользования водной станцией, ее оборудованием и инвентарем. Он отмечает в журнале количество людей, прибывших на занятие, осматривает места занятий, наличие и расположение спасательных средств, выделяет в помощь дежурному по водной станции дежурную команду пловцов (два-три человека) из наиболее подготовленных в плавании военнослужащих.

Руководитель занятия по плаванию обязан:

1. Знать организацию, методику проведения занятия по плаванию в строгом соответствии с требованиями НФП.

2. Организованно, строем приводить подразделение на водную станцию и уводить его, докладывая об этом дежурному по водной станции.

3. Проверять наличие военнослужащих до входа в воду, во время плавания и непосредственно после выхода их из воды.

4. Лично проводить занятия с не умеющими плавать; тщательно инструктировать командиров отделений, назначенных для проведения занятия с умеющими плавать.

5. Обучение не умеющих плавать осуществлять с использованием поддерживающих средств, обращая при этом особое внимание на надежность их закрепления на обучаемых.

6. Распределять военнослужащих по дорожкам водной станции. На каждой дорожке назначать старшего для непрерывного наблюдения.

7. После окончания занятия убедиться, что все военнослужащие вышли из воды, после этого проверить помещение (место), где раздевался личный состав занимающегося подразделения.

8. Уметь оказывать первую помощь пострадавшим.

Приложение 1

ОПИСАНИЕ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для проведения занятий по физической подготовке устанавливается следующая форма одежды (рис. 27).

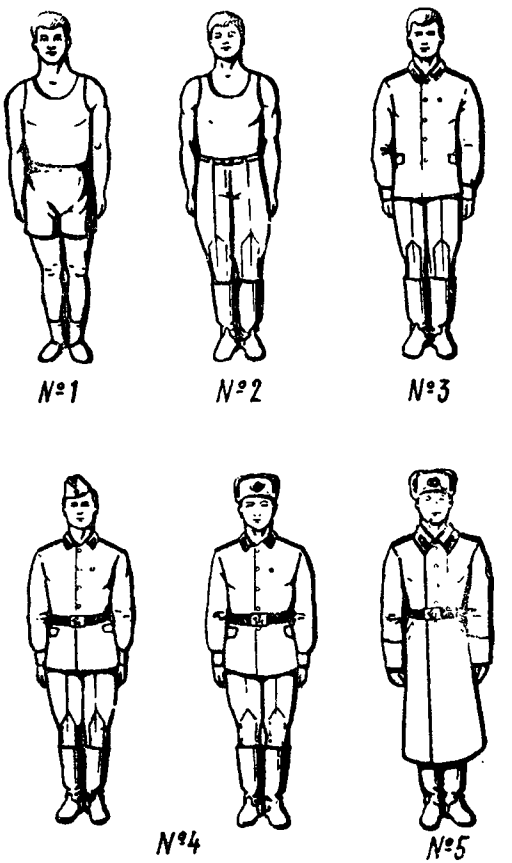


Рис. 27. Форма одежды для физической подготовки

Форма № 1 — в спортивной одежде (плавках, трусах, майке, тренировочном костюме, тапочках, кедах или ботинках). Разрешается на специально подготовленной (чистой) травяной, песчаной или деревянной площадке проводить занятия без обуви.

Форма № 2 — летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, без головного убора, с обнаженным торсом или в майке (тельняшке), в брюках в сапоги или прямого покроя (навыпуск), соответственно в сапогах или ботинках.

Форма № 3:

для военнослужащих срочной службы и курсантов военно-учебных заведений — летняя повседневная или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу, без головного убора и поясного ремня;

для офицеров, прапорщиков, мичманов и военнослужащих сверхсрочной службы — повседневная форма одежды в рубашке с расстегнутым воротником на одну пуговицу, с погонами, без галстука, без кителя и головного убора.

Форма № 4:

для военнослужащих срочной службы и курсантов военно-учебных заведений — летняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем;

для офицеров, прапорщиков, мичманов и военнослужащих сверхсрочной службы — летняя полевая или повседневная; в Военно-Морском Флоте — в кителе (куртке) с расстегнутым воротником на одну пуговицу и ослабленным поясным ремнем.

Форма № 5 — зимняя повседневная, полевая или рабочая форма одежды, в шинели или куртке с расстегнутым воротником и ослабленным поясным ремнем.

Форма одежды устанавливается:

на утреннюю физическую зарядку — командиром воинской части, а в его отсутствие — дежур-

ным по воинской части — № 1, 2, 3, 4, 5, а по третьему варианту — № 4 и 5;

на учебные занятия — командирами подразделений: по гимнастике, спортивным и подвижным играм — № 1, 2, 3 (на занятия в спортивных залах вместо сапог и ботинок разрешается надевать тапочки); по преодолению препятствий — № 4 и 5; по рукопашному бою — № 3, 4, 5 (при форме одежды № 4 разрешается снимать головной убор, занятия на ковре проводятся в тапочках); по лыжной подготовке — № 4 и 5 (разрешается надевать вместо сапог и ботинок лыжные ботинки и гетры); по ускоренному передвижению — № 1, 2, 3, 4, 5; по плаванию — № 1 и 4;

на проверку — лицом, организующим проверку, — № 1, 2, 3, 4, 5;

при проведении спортивных соревнований — командиром воинской части или главным судьей соревнований — № 1, 2, 3, 4, 5 в зависимости от вида спорта и действующих правил соревнований.

Приложение 7
к ст. 80

УСЛОВИЯ ПРИМЕНЕНИЯ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ НА УТРЕННЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКЕ

В целях закаливания и предупреждения переохлаждения личного состава форма одежды для утренней физической зарядки устанавливается в зависимости от температуры воздуха и силы ветра.

Температура воздуха, °С	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10	№ 1 или 2	№ 2
От +5 до +10	№ 2	№ 2 или 3
От +5 до −5	№ 3	№ 3 или 4
От −5 до −20	№ 4 в перчатках	№ 5
От −20 и ниже	№ 5	№ 5 (при сильном ветре — шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИ

Для военнослужащих срочной службы, курсантов

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 3 км	2	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км *	4	4	мин. с
Бег на 400 м	5	3, 4	мин. с
Челночный бег 4×100 м	5	3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Подъем переворотом на перекладине	8	3	Кол-во раз
Поднимание гири 24 кг:	9	3	Кол-во раз
весовая категория дс 70 кг			
весовая категория 70 кг и выше			
Быстрота			
Бег на 100 м	10	2, 3, 4	с
Челночный бег 10×10 м	10	2, 3, 4	с

* Упражнение выполняется только в бесснеж

Приложение 8
к ст. 113

ЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1-го курса, офицеров 2-й возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
12.30	12.45	13.10	0.50	0.30	1.30	0.50	1.30
28	29	30	2.30	—	2	2.30	3
24	25	26	—	—	2.30	1.30	2.30
1.08	1.12	1.16	0.04	0.02	—	0.01	0.02
1.11	1.15	1.19	0.04	0.02	—	0.01	0.025
13	11	9	1	—	—	—	—
48	44	40	—	—	—	—	—
6	5	4	2	—	—	—	—
30	27	24	—	—	—	—	—
34	31	28	—	—	—	—	—
14,1	14,6	15,6	1	0,5	—	—	—
27	28	29	1	0,5	—	—	—

ных районах.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Ловкость			
Прыжки ноги врозь	11	1, 2, 3	Балл
Комплексное упражнение на ловкость	12	2, 3	с
Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях	13	2, 3	Кол-во раз
Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине	15	1, 2, 3	Балл
Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях	16	1, 2, 3	Балл
Специальные качества			
Сальто вперед (назад) на батуте	17	1	Балл
Обороты на гимнастическом колесе:	18	2, 3	
подвижном			Кол-во раз
стационарном			с
Обороты на лопинге:	19	2, 3	
с поворотами			Кол-во раз
в обе стороны (20 оборотов)			с
Угол в упоре на брусьях	20	1, 2, 3	с
Ныряние в длину	21	1	м

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
10	10,6	11,2	0,6	—	—	—	—
9	6	4	2	—	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
То же							
»							
10	6	3	—	—	—	—	—
13	14	15	—	—	—	—	—
3	2	1	—	—	—	—	—
36	37	38	—	—	—	—	—
10	8	6	4	2	—	—	—
25	20	15	—	—	—	—	—

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Военно-прикладные навыки			
Марш на лыжах на 10 км в составе подразделения	22	5	ч. мин
Марш-бросок в составе подразделения:	23	4	
на 5 км *			мин. с
на 10 км			ч. мин
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	24	4	мин. с
Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий:	25	4	мин. с
для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных, самоходных артиллерийских частей и танковых подразделений мотострелковых частей), курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей			
для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерий-			

* Личный состав частей и подразделений Войск

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
1.15	1.20	1.25	—	—	—	0.05	0.05
27	28	29	—	—	2.30	1.30	2.30
0.56	0.58	1.00	—	—	0.05	0.03	0.05
2.25	2.30	2.40	—	—	—	0.10	0.15
3.25	3.30	3.45	—	—	—	0.15	0.20
3.15	3.25	3.40	—	—	—	0.10	0.15

ПВО оценивается по индивидуальному результату.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
ских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей			
для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища			мин. с
для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок			
для личного состава морской пехоты Военно-Морского Флота			
для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах			
для личного состава воинских частей Гражданской обороны СССР			

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.25	3.30	3.45	—	—	—	0.15	0.20
3.15	3.25	3.40	—	—	—	0.15	0.20
3.35	3.40	3.55	—	—	—	0.15	0.20
3.00	3.20	3.50	—	—	—	0.15	0.20
2.35	2.45	3.00	—	—	—	0.10	0.15

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения:	26	4	мин. с
до 4 чел.			
до 7 чел.			
до 10 чел.			
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения:	27	4	мин. с
до 4 чел. 1100 м			
3100 м			
до 10 чел. 1100 м			
3100 м			
до 20 чел. 1100 м			
3100 м			
Плавание:	28		
в обмундировании с оружием (макет автомата)		4	м
или в спортивной форме:		1	мин. с
вольным стилем			
брассом			
Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	29	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	30	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	31	3, 4	Балл

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.50	4.15	4.40	—	—	—	0.15	0.20
4.15	4.40	5.05	—	—	—	0.15	0.20
4.40	5.05	5.30	—	—	—	0.15	0.20
4.40	4.50	5.05	—	—	—	0.20	0.30
14.00	14.20	14.50	—	—	—	1.30	2.15
5.00	5.10	5.25	—	—	—	0.20	0.30
14.20	14.40	15.10	—	—	—	1.30	2.15
5.40	5.50	6.05	—	—	—	0.20	0.30
15.00	15.20	15.50	—	—	—	1.30	2.15
100	75	50	—	—	—	—	—
1.50	2.05	2.35	—	—	—	—	—
2.05	2.20	2.50	—	—	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
То же							
»							

Для курсантов 2-го курса и

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 3 км	2	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км *	4	4	мин. с
Бег на 400 м	5	3, 4	мин. с
Челночный бег 4×100 м	5	3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Подъем переворотом на перекладине	8	3	Кол-во раз
Поднимание гири 24 кг: весовая категория до 70 кг	9	3	Кол-во раз
весовая категория 70 кг и выше			
Быстрота			
Бег на 100 м	10	2, 3, 4	с
Челночный бег 10×10 м	10	2, 3, 4	с
Ловкость			
Прыжки ноги врозь	11	1, 2, 3	Балл

* Упражнение выполняется только в бесснеж

офицеров 1-й возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
12.20	12.35	13.00	0.50	0.30	1.30	0.50	1.30
27	28	29	2.30	—	2	2.30	3
23	24	25	—	—	2.30	1.30	2.30
1.07	1.11	1.15	0.04	0.02	—	0.01	0.02
1.10	1.14	1.18	0.04	0.02	—	0.01	0.025
14	12	10	1	—	—	—	—
50	46	42	—	—	—	—	—
7	6	5	2	—	—	—	—
31	28	25	—	—	—	—	—
35	32	29	—	—	—	—	—
14,0	14,5	15,3	1	0,5	—	—	—
25	27	28	1	0,5	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							

ых районах.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Комплексное упражнение на ловкость	12	2, 3	с
Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях	13	2, 3	Кол-во раз
Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине	15	1, 2, 3	Балл
Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях	16	1, 2, 3	Балл
Специальные качества			
Сальто вперед (назад) на батуте	17	1	Балл
Обороты на гимнастическом колесе:	18	2, 3	
подвижном			Кол-во раз
стационарном			с
Обороты на лопинге:	19	2, 3	
с поворотами			Кол-во раз
в обе стороны (20 оборотов)			с
Угол в упоре на брусьях	20	1, 2, 3	с
Ныряние в длину	21	1	м
Военно-прикладные навыки			
Марш на лыжах на 10 км в составе подразделения	22	5	ч. мин

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
9,8	10,4	11	0,6	—	—	—	—
11	8	6	2	—	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
То же							
»							
10	6	3	—	—	—	—	—
12	13	14	—	—	—	—	—
4	3	2	—	—	—	—	—
35	36	37	—	—	—	—	—
11	9	7	4	2	—	—	—
25	20	15	—	—	—	—	—
1.10	1.15	1.20	—	—	—	0.05	0.05

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Марш-бросок в составе подразделения:	23	4	
на 5 км *			мин. с
на 10 км			ч. мин
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	24	4	мин. с
Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий:	25	4	мин. с
для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных, самоходных артиллерийских частей и танковых подразделений мотострелковых частей), курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей			
для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых			

* Личный состав частей и подразделений Войск

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
26	27	28	—	—	2.30	1.30	2.30
0.54	0.56	0.58	—	—	0.05	0.03	0.05
2.20	2.25	2.35	—	—	—	0.10	0.15
3.20	3.25	3.40	—	—	—	0.15	0.20
3.10	3.20	3.35	—	—	—	0.10	0.15

ПВО оценивается по индивидуальному результату.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей			
для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища			мин. с
для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок			
для личного состава морской пехоты Военно-Морского Флота			
для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах			
для личного состава воинских частей Гражданской обороны СССР			

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.20	3.25	3.40	—	—	—	0.15	0.20
3.10	3.20	3.35	—	—	—	0.15	0.20
3.30	3.35	3.50	—	—	—	0.15	0.20
2.55	3.15	3.45	—	—	—	0.15	0.20
2.30	2.40	2.55	—	—	—	0.10	0.15

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения:	26	4	мин. с
до 4 чел.			
до 7 чел.			
до 10 чел.			
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения:	27	4	мин. с
до 4 чел. 1100 м			
3100 м			
до 10 чел. 1100 м			
3100 м			
до 20 чел. 1100 м			
3100 м			
Плавание:	28		
в обмундировании с оружием (макет автомата)		4	м
или в спортивной форме:		1	мин. с
вольным стилем			
брассом			
Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	29	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	30	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	31	3, 4	Балл

	Оценка			Поправки к нормативам				
	„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
	3.40	4.05	4.30	—	—	—	0.15	0.20
	4.05	4.30	4.55	—	—	—	0.15	0.20
	4.30	4.55	5.20	—	—	—	0.15	0.20
	4.30	4.40	4.55	—	—	—	0.20	0.30
	13.40	14.00	14.30	—	—	—	1.30	2.15
	4.50	5.00	5.15	—	—	—	0.20	0.30
	14.00	14.20	14.50	—	—	—	1.30	2.15
	5.30	5.40	5.55	—	—	—	0.20	0.30
	14.40	15.00	15.30	—	—	—	1.30	2.15
	125	100	75	—	—	—	—	—
	1.45	2.00	2.30	—	—	—	—	—
	2.00	2.15	2.45	—	—	—	—	—
	Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
	То же							
	»							

Для курсантов 3-го

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 3 км	2	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км *	4	4	мин. с
Бег на 400 м	5	3, 4	мин. с
Челночный бег 4×100 м	5	3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Подъем переворотом на перекладине	8	3	Кол-во раз
Поднимание гири 24 кг:	9	3	Кол-во раз
весовая категория до 70 кг			
весовая категория 70 кг и выше			
Быстрота			
Бег на 100 м	10	2, 3, 4	с
Челночный бег 10×10 м	10	2, 3, 4	с
Ловкость			
Прыжки ноги врозь	11	1, 2, 3	Балл

* Упражнение выполняется только в бесснеж

и старших курсов

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
12.10	12.25	12.50	0.50	0.30	1.30	0.50	1.30
26	27	28	2.30	—	2	2.30	3
22	23	24	—	—	2.30	1.30	2.30
1.06	1.10	1.14	0.04	0.02	—	0.01	0.02
1.09	1.13	1.17	0.04	0.02	—	0.01	0.025
15	13	11	1	—	—	—	—
52	48	44	—	—	—	—	—
8	7	6	2	—	—	—	—
32	29	26	—	—	—	—	—
36	33	30	—	—	—	—	—
13,9	14,4	15,2	1	0,5	—	—	—
25	26	27	1	0,5	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							

ных районах.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Комплексное упражнение на ловкость	12	2, 3	с
Сгибание и разгибание рук в размахивании на брусьях	13	2, 3	Кол-во раз
Соскок махом назад с поворотом на 90° на перекладине	15	1, 2, 3	Балл
Соскок боком с поворотом на 90° на брусьях	16	1, 2, 3	Балл
Специальные качества			
Сальто вперед (назад) на батуте	17	1	Балл
Обороты на гимнастическом колесе:	18	2, 3	
подвижном			Кол-во раз
стационарном			с
Обороты на лопинге:	19	2, 3	
с поворотами			Кол-во раз
в обе стороны (20 оборотов)			с
Угол в упоре на брусьях	20	1, 2, 3	с
Ныряние в длину	21	1	м
Военно-прикладные навыки			
Марш на лыжах на 10 км в составе подразделения	22	5	ч. мин

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
9,6	10,2	10,8	0,6	—	—	—	—
13	10	8	2	—	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
То же							
10	6	3	—	—	—	—	—
11	12	13	—	—	—	—	—
5	4	3	—	—	—	—	—
34	35	36	—	—	—	—	—
12	10	8	4	2	—	—	—
30	25	20	—	—	—	—	—
1.05	1.10	1.15	—	—	—	0.05	0.05

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Марш-бросок в составе подразделения:	23	4	
на 5 км *			мин. с
на 10 км			ч. мин
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	24	4	мин. с
Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий:	25	4	мин. с
для личного состава воинских частей Сухопутных войск (кроме танковых, зенитных ракетных, инженерных, самоходных артиллерийских частей и танковых подразделений мотострелковых частей), курсантов военно-учебных заведений, готовящих офицеров для этих частей			
для личного состава танковых, зенитных ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских частей, танковых подразделений мотострелковых частей, курсантов военно-учебных			

* Личный состав частей и подразделений Войск

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
25	26	27	—	—	2.30	1.30	2.30
0.52	0.54	0.56	—	—	0.05	0.03	0.05
2.15	2.20	2.30	—	—	—	0.10	0.15
3.15	3.20	3.35	—	—	—	0.15	0.20
3.05	3.15	3.30	—	—	—	0.10	0.15

ПВО оценивается по индивидуальному результату.

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
заведений, готовящих офицеров для этих воинских частей			
для личного состава воздушно-десантных войск и курсантов воздушно-десантного командного училища			мин. с
для личного состава надводных кораблей и подводных лодок, курсантов военно-морских училищ (учебных отрядов), готовящих офицеров (специалистов) для надводных кораблей и подводных лодок			
для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах			
для личного состава воинских частей Гражданской обороны СССР			
Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения:	26	4	мин. с
до 4 чел.			
до 7 чел.			
до 10 чел.			

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.15	3.20	3.35	—	—	—	0.15	0.20
3.05	3.15	3.30	—	—	—	0.15	0.20
2.50	3.10	3.40	—	—	—	0.15	0.20
2.25	2.35	2.50	—	—	—	0.10	0.15
3.30	3.55	4.20	—	—	—	0.15	0.20
3.55	4.20	4.45	—	—	—	0.15	0.20
4.20	4.45	5.10	—	—	—	0.15	0.20

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения:	27	4	мин. с
до 4 чел. 1100 м			
3100 м			
до 10 чел. 1100 м			
3100 м			
до 20 чел. 1100 м			
3100 м			
Плавание:	28		
в обмундировании с оружием (макет автомата)		4	м
или в спортивной форме:		1	мин. с
вольным стилем			
брассом			
Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)	29	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)	30	3, 4	Балл
Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)	31	3, 4	Балл

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
4.20	4.30	4.45	—	—	—	0.20	0.30
13.20	13.40	14.10	—	—	—	1.30	2.15
4.40	4.50	5.05	—	—	—	0.20	0.30
13.40	14.00	14.30	—	—	—	1.30	2.15
5.20	5.30	5.45	—	—	—	0.20	0.30
14.20	14.40	15.10	—	—	—	1.30	2.15
150	125	100	—	—	—	—	—
1.40	1.55	2.25	—	—	—	—	—
1.55	2.10	2.40	—	—	—	—	—
Оценивается согласно ст. 275 НФП-87							
То же							
»							

Для офицеров 3-й

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 1 км	1	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км	4	2, 3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Быстрота			
Бег на 100 м	10	2, 3, 4	с
Челночный бег 10×10 м	10	2, 3, 4	с
Ловкость			
Комплексное упражнение на ловкость	12	2, 3	с
Специальные качества			
Обороты на гимнастическом колесе:	18	2, 3	
подвижном			Кол-во раз
стационарном			с
Обороты на лопинге:	19	2, 3	
с поворотами			Кол-во раз
в обе стороны (20 оборотов)			с
Угол в упоре на брусьях	20	1, 2, 3	с
Ныряние в длину	21	1	м
Военно-прикладные навыки			
Плавание в спортивной форме:	28	1	мин. с
вольным стилем			
брассом			

возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.45	3.55	4.35	0.10	0.05	0.25	0.10	0.25
29	31	34	2.30	—	2	2	3
27	29	31	1.30	0.45	—	1.30	2.30
10	8	6	1	—	—	—	—
44	40	36	—	—	—	—	—
15,2	15,8	16,4	1	0,5	—	—	—
30	32	34	1	0,5	—	—	—
11,0	11,4	12,0	—	—	—	—	—
9	5	2	—	—	—	—	—
14	15	16	—	—	—	—	—
3	2	1	—	—	—	—	—
37	38	39	—	—	—	—	—
7	5	3	4,0	2,0	—	—	—
20	15	10	—	—	—	—	—
2.05	2.25	2.55	—	—	—	—	—
2.25	2.40	3.10	—	—	—	—	—

Для офицеров 4-й

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 1 км	1	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км	4	2, 3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Быстрота			
Бег на 100 м	10	2, 3, 4	с
Челночный бег 10×10 м	10	2, 3, 4	с
Ловкость			
Комплексное упражнение на ловкость	12	2, 3	с
Специальные качества			
Обороты на лопинге: с поворотами в обе стороны (20 оборотов)	19	2, 3	Кол-во раз с
Угол в упоре на брусьях	20	1, 2, 3	с
Ныряние в длину	21	1	м
Военно-прикладные навыки			
Плавание в спортивной форме: вольным стилем брассом	28	1	мин. с

возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
3.55	4.05	4.45	0.10	0.05	0.25	0.10	0.25
31	33	36	2.30	—	2	2	3
29	31	33	1.30	0.45	—	1.30	2.30
8	6	4	1	—	—	—	—
40	36	32	—	—	—	—	—
15,8	16,4	17,0	1	0,5	—	—	—
32	34	36	1	0,5	—	—	—
11,4	11,8	12,4	—	—	—	—	—
3	2	1	—	—	—	—	—
38	39	40	—	—	—	—	—
6	4	2	4,0	2,0	—	—	—
20	15	10	—	—	—	—	—
2.25	2.40	3.10	—	—	—	—	—
2.40	3.00	3.30	—	—	—	—	—

Для офицеров 5-й

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 1 км	1	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км	4	2, 3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Военно-прикладные навыки			
Плавание в спортивной форме:	28	1	мин. с
вольным стилем			
брассом			

возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
4.05	5.05	5.45	0.10	0.05	0.25	0.10	0.25
33	36	39	2.30	—	2	2	3
33	35	37	1.30	0.45	—	1.30	2.30
7	5	3	1	—	—	—	—
36	32	28	—	—	—	—	—
2.40	3.05	3.35	—	—	—	—	—
3.00	3.40	3.55	—	—	—	—	—

Для офицеров 6-й

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения
Выносливость			
Бег на 1 км	1	2, 3, 4	мин. с
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с
Кросс на 5 км	4	2, 3, 4	мин. с
Сила			
Подтягивание на перекладине	6	3	Кол-во раз
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин
Военно-прикладные навыки			
Плавание в спортивной форме:	28	1	мин. с
вольным стилем			
брассом			

возрастной группы

Оценка			Поправки к нормативам				
„отл."	„хор."	„удовл."	1	2	3	4	5
5.05	5.35	5.55	0.10	0.05	0.25	0.10	0.25
36	39	42	2.30	—	2	2	3
36	38	40	1.30	0.45	—	1.30	2.30
5	3	1	1	—	—	—	—
32	28	24	—	—	—	—	—
3.05	3.20	3.55	—	—	—	—	—
3.40	4.15	4.40	—	—	—	—	—

Для военнослу

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения	1-я возрастная группа		
				„отл."	„хор."	„удовл."
Выносливость						
Бег на 1 км	1	1	мин. с	4.00	4.15	4.35
Лыжная гонка на 5 км	3	1	мин. с	34	36	39
Сила						
Комплексное силовое упражнение	7	1	Кол-во раз за 1 мин	34	30	26
Быстрота						
Бег на 100 м	10	1	с	16,6	17,2	18,0
Челночный бег 10×10 м	10	1	с	32	34	36
Ловкость						
Комплексы вольных упражнений № 1 и 2	14	1	Балл		Оцени согласно	
Военно-прикладные навыки						
Плавание в спортивной форме:	28	1	мин. с			
вольным стилем				2.30	2.50	3.20
брассом				2.40	3.00	3.30

* Военнослужащие-женщины в возрасте 40 не подвергаются.

жащих-женщин *

2-я возрастная группа			3-я возрастная группа			4-я возрастная группа			Поправки к нормативам	
„отл."	„хор."	„удовл."	„отл."	„хор."	„удовл."	„отл."	„хор."	„удовл."	4	5
4.20	4.40	5.10	4.40	4.55	5.30	5.00	5.20	6.00	0.15	0.30
36	38	41	38	40	43	40	42	45	2	—
30	26	22	26	22	18	22	18	14	—	—
17,2	17,8	18,6	—	—	—	—	—	—	—	—
34	36	38	—	—	—	—	—	—	—	—

ваются
ст. 275 НФП-87

2.35	2.55	3.25	2.50	3.10	3.40	3.20	3.45	4.20	—	—
2.45	3.05	3.35	3.00	3.20	3.50	3.30	3.55	4.30	—	—

лет и старше проверке по физической подготовке

Для нового пополнения воинских частей, и военнослужащих, поступающих

Наименование упражнения	Номер упражнения	Единица измерения	Новое пополнение воинских частей		
			„отл."	„хор."	„удовл."
Выносливость					
Бег на 3 км	2	мин. с	12.45	13.10	14.00
Лыжная гонка на 5 км	3	мин. с	29	30	32
Сила					
Подтягивание на перекладине	6	Кол-во раз	11	9	6
Комплексное силовое упражнение	7	Кол-во раз за 1 мин	46	42	38
Быстрота					
Бег на 100 м	10	с	14,6	15,6	16,2
Челночный бег 10×10 м	10	с	28	29	31
Военно-прикладные навыки					
Плавание в спортивной форме	28	м	100	75	50

* Новое пополнение воинских частей и канди нслужащих выполняют упражнения в военной жи — в спортивной форме.

кандидатов из числа гражданской молодежи в военно-учебные заведения *

Кандидаты в военно-учебные заведения						Поправки к нормативам	
из числа гражданской молодежи			из числа военнослужащих				
"отл."	"хор."	"удовл."	"отл."	"хор."	"удовл."	4	5
12.00	12.45	13.30	12.30	12.45	13.20	0.50	1.30
—	—	—	—	—	—	2.00	3.00
11	9	7	13	11	9	—	—
—	—	—	—	—	—	—	—
13,6	14,2	14,8	14,1	14,6	15,6	—	0,5
—	—	—	—	—	—	—	—
100	75	50	100	75	50	—	—

даты в военно-учебные заведения из числа военнослужащих, кандидаты из числа гражданской молоде-

Для личного состава надводных кораблей и

Наименование упражнения	Номер упражнения	Номер формы одежды	Единица измерения	Офицеры 1-й возрастной группы		
				„отл."	„хор."	„удовл."
Выносливость						
Бег на 1 км	1	3, 4	мин. с	3.40	3.50	4.20
Лыжная гонка на 5 км	3	4	мин. с	29	30	31
Сила						
Подтягивание на перекладине	6	1, 2, 3	Кол-во раз	12	10	8
Комплексное силовое упражнение	7	3	Кол-во раз за 1 мин	50	46	42
Быстрота						
Бег на 100 м	10	1, 2, 3	с	14,5	15,0	15,8
Челночный бег 10×10 м	10	3	с	27	28	30

подводных лодок после длительного плавания

Офицеры 2-й возрастной группы и военнослужащие срочной службы			Офицеры 3-й возрастной группы			Офицеры 4-й возрастной группы			Поправки к нормативам	
„отл."	„хор."	„удовл."	„отл."	„хор."	„удовл."	„отл."	„хор."	„удовл."	4	5
3.50	4.00	4.40	4.00	4.10	4.50	5.15	5.25	5.45	0.15	0.15
30	31	32	31	33	36	33	35	38	2	3
11	9	7	8	6	4	7	5	3	—	—
48	44	40	44	40	36	40	36	32	—	—
14,6	15,1	16,1	15,7	16,3	17,0	16,4	17,0	17,6	—	0,5
28	29	31	31	33	36	34	36	38	—	—

Примечания: 1. Форма одежды для выполнения проверочных упражнений определяется в соответствии с гл. 3 настоящего Наставления. Представленные нормативы соответствуют форме одежды, указанной в третьей графе. При выполнении упражнений в другой форме одежды вносятся поправки.

2. Под поправками к нормативам понимается:

1 — усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 1;

2 — усложнение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 2, 3, 4 в ботинках;

3 — облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды № 5;

4 — облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте 1500—2500 м над уровнем моря, при температуре воздуха ниже минус 10°С; для лыжных гонок и маршей на лыжах — ниже минус 20°С или выше 1°С;

5 — облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте более 2500 м над уровнем моря, при температуре воздуха выше 30°С, а также при проверке физической подготовленности военнослужащих в районах Крайнего Севера и Заполярья.

3. При оценке физической подготовленности в нормативы может вноситься не более двух поправок, одна из которых обусловливается формой одежды (поправки 1, 2, 3), а другая — условиями внешней среды (поправки 4 и 5). Общая величина поправки при этом определяется их сложением.

Приложение 9
к ст. 114

ВЕДОМОСТЬ

учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса личным составом _____ (подразделение) в 19__ году

№ по пор.	Фамилия и инициалы	Воинское звание	Возрастная группа	Результаты выполнения упражнений					Результаты выполнения требований		Отметка о награждении нагрудным знаком „Воин-спортсмен"

Приложение 10

к ст. 117

ОПИСАНИЕ

нагрудного знака «Воин-спортсмен»
(рис. 28)

Нагрудный знак «Воин-спортсмен» I и II степени представляет собой пятиконечную звезду золотистого цвета радиусом 14 мм с выпуклыми гранями.

Рис. 28. Нагрудные знаки «Воин-спортсмен»

На звезду наложен равносторонний пятиугольник в форме щита с размером стороны 14 мм. По периметру щита расположена белая эмалевая полоса шириной 3 мм с окантовкой шириной 0,5 мм. В нижней части щита полоса имеет закругление. В центре верхней, горизонтальной части белой полосы — пятиконечная звезда радиусом 1,5 мм. На правой и левой сторонах белой полосы вместо внутренней окантовки расположена лавровая ветка. В нижней закругленной части полосы — надпись «Воин-спортсмен». Под надписью в углу пятиугольника — цифра I или II, означающая степень комплекса. В середине щита — фигура бегуна.

Окантовка щита, малая звездочка, надпись «Воин-спортсмен», цифра, лавровая ветка, заклепки и фигура бегуна — золотистого цвета.

В зависимости от степени комплекса середина щита имеет эмалевую окраску:

красно-вишневую — для I степени;

темно-синюю — для II степени.

Знак цельноштампованный. На оборотной стороне знака для прикрепления его к одежде имеется нарезной штифт с гайкой.

Нагрудный знак «Воин-спортсмен» золотистого цвета состоит из двух частей: непосредственно знака и колодки. Знак представляет собой выпуклую пятиконечную звезду радиусом 18 мм с граненными лучами, на которую наложена другая пятиконечная звезда радиусом 16 мм с лучами, образованными узкими штралами. Взаимное расположение звезд таково, что они образуют знак десятиконечной формы. В центре знака изображена фигура бегущего спортсмена, ограниченная венком шириной 2 мм и радиусом по внешней стороне 9,6 мм.

Колодка имеет форму щита высотой 17 мм и шириной 20 мм, посредине которого в две строки расположены слова «Воин-спортсмен».

Колодка и знак соединяются между собой с помощью ушек и кольца. На обратной стороне колодки имеется булавка для прикрепления знака к одежде.

Все поверхности знака, не покрытые эмалью, золотистого цвета. Центральная часть знака, ограниченная венком, и лицевая поверхность колодки, за исключением букв и бортиков, покрыты красной прозрачной эмалью, через которую четко видны радиально расположенные темные бороздки (риски).

Приложение 11
к ст. 117

ФОРМА УДОСТОВЕРЕНИЯ К НАГРУДНОМУ ЗНАКУ «ВОИН-СПОРТСМЕН»

(Наружная сторона обложки)

Вооруженные Силы СССР

УДОСТОВЕРЕНИЕ

к нагрудному знаку «Воин-спортсмен»

(Разворот удостоверения)

Выдано _____

(воинское звание,

фамилия, имя, отчество)

в том, что он награжден нагрудным знаком «Воин-спортсмен» _____ степени

Подтверждение норм и требований, установленных для нагрудного знака «Воин-спортсмен» I степени

Приказ командира (начальника)

№ ____ от «____»

_____ 19__ года

Приказ командира (начальника)

№ _____ от „_____"

_____ 19__ года

Председатель спортивного комитета

_____

(воинское звание,

_____

подпись)

Приказ командира (начальника)

№ _____ от „_____"

_____ 19__ года

Приказ командира (начальника)

№ _____ от „_____"

_____ 19__ года

Приказ командира (начальника)

№ _____ от „_____"

_____ 19__ года

Приказ командира (начальника)

№ _____ от „_____"

_____ 19__ года

Приложение 12
к ст. 118

ИНСТРУКЦИЯ О ПОРЯДКЕ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ

1. Спортивные звания и разряды присваиваются военнослужащим, членам их семей, рабочим и служащим Советской Армии, выполнившим нормы и требования Единой всесоюзной спортивной классификации на предусмотренных соответствующими планами спортивных и военно-спортивных соревнованиях.

2. Общими требованиями к присвоению спортивных званий и разрядов военнослужащим являются:

а) выполнить разрядные нормы и требования в соревнованиях на первенство роты — для III разряда, на первенство батальона — для II разряда; на первенство воинской части (военно-учебного заведения) — для I разряда; на первенство военного округа и выше — для кандидата в мастера спорта и мастера спорта СССР;

б) выполнить разрядные нормы и требования на соревнованиях, обслуживаемых судьями по соответствующему виду спорта, в составе которых не менее одного судьи всесоюзной и двух судей республиканской категории — для мастера спорта СССР; трех судей республиканской категории — для кандидата в мастера спорта; трех судей не ниже I категории — для I разряда; одного судьи I категории и двух судей по спорту — для II разряда; трех судей по спорту — для III разряда;

в) выполнить дополнительные требования к присвоению спортивных званий и разрядов по соответствующему виду спорта, если они установлены Единой всесоюзной спортивной классификацией.

3. Право присваивать спортивные разряды в Советской Армии и Военно-Морском Флоте предоставляется:

кандидат в мастера спорта — командующим войсками военных округов, групп войск, флотов, начальникам ЦСКА, ЦСК ВМФ и Военного института физической культуры;

I спортивный разряд — командирам соединений и частей, имеющим штатную должность начальника физической подготовки и спорта, и начальникам военно-учебных заведений;

II и III спортивные разряды — командирам частей, отдельных батальонов (дивизионов), кораблей 2 и 3 ранга.

4. Для присвоения спортивных разрядов командиры подразделений оформляют и представляют в спортивный комитет воинской части (военно-учебного заведения) списки военнослужащих, выполнивших разрядные нормы и требования Единой всесоюзной спортивной классификации. В списках указываются: воинские звания, фамилии и инициалы спортсменов, виды спорта, спортивные результаты, масштаб соревнований и даты их проведения, судейские квалификации, фамилии и инициалы судей, входивших в составы судейских бригад.

Спортивный комитет воинской части (военно-учебного заведения) рассматривает представленные командирами подразделений данные и разрабатывает проект приказа о присвоении военнослужащим спортивных разрядов.

Командиры (начальники), которым не предоставлено право присваивать I спортивный разряд и кандидата в мастера спорта, направляют списки военнослужащих, выполнивших соответствующие нормы и требования, вышестоящему командиру (начальнику). Оформление и представление документов для присвоения звания мастера спорта СССР производятся в соответствии с требованиями Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту.

5. Нагрудные спортивные знаки, удостоверения к ним и зачетные классификационные книжки вручаются военнослужащим в торжественной обстановке.

Приложение 13
к ст. 118

ИНСТРУКЦИЯ О ПОРЯДКЕ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНЫХ СУДЕЙСКИХ КАТЕГОРИЙ И ЗВАНИЙ

1. Военнослужащим, рабочим и служащим Советской Армии, членам семей военнослужащих, участвующим в общественной работе по судейству спортивных и военно-спортивных соревнований, присваиваются спортивные судейские категории: юный судья по спорту, судья по спорту, судья по спорту I категории, судья по спорту республиканской категории, судья по спорту всесоюзной категории и звание почетного судьи по спорту.

2. Судейские категории и звания присваиваются при выполнении следующих требований:

юный судья по спорту: пройти учебно-методический сбор и сдать экзамен в объеме его программы; иметь практику судейства не менее трех соревнований;

судья по спорту: пройти учебно-методический сбор и сдать экзамен в объеме его программы; иметь практику судейства в качестве старшего судьи или секретаря не менее семи соревнований (по спортивным играм и единоборствам в качестве судьи — не менее 25 встреч) на первенство батальона, воинской части и выше;

судья по спорту I категории: иметь категорию судьи по спорту; иметь практику судейства в качестве главного судьи и главного секретаря не менее пяти соревнований (по спортивным играм и единоборствам — не менее двух соревнований) на первенство воинской части (военно-учебного заведения) и выше; иметь практику проведения не менее двух учебно-методических сборов по подготовке судей по спорту.

Республиканская и всесоюзная категории и звание почетного судьи по спорту присваиваются

в соответствии с требованиями Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту.

3. Право присваивать судейские категории предоставляется:

судья по спорту I категории — командирам соединений и частей, имеющим штатную должность начальника физической подготовки и спорта, и начальникам военно-учебных заведений;

судья по спорту, юный судья по спорту — командирам частей, отдельных батальонов (дивизионов), кораблей 2 и 3 ранга.

4. Судейские категории юного судьи по спорту, судьи по спорту и судьи по спорту I категории присваиваются приказами соответствующих командиров (начальников).

5. Командиры (начальники), которым не предоставлено право присваивать I категорию, направляют списки военнослужащих, выполнивших соответствующие требования, вышестоящему командиру. Оформление и представление документов для присвоения республиканской, всесоюзной категории и звания почетного судьи по спорту производятся в соответствии с требованиями Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту.

6. Вручение судейских знаков и удостоверений к ним проводится в торжественной обстановке. Судьи по спорту должны состоять на учете в коллегии судей воинской части (военно-учебного заведения).

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
Глава 1. **Общие положения**	3
Глава 2. **Организация и обеспечение физической подготовки**	8
Глава 3. **Содержание физической подготовки**	25
Глава 4. **Формы и методы физической подготовки**	72
Основы методики физической подготовки	—
Учебные занятия	77
Утренняя физическая зарядка . . .	113
Спортивно-массовая работа	119
Физическая тренировка в процессе учебно-боевой деятельности . . .	131
Глава 5. **Физическая подготовка офицеров, слушателей и курсантов военно-учебных заведений и военнослужащих-женщин** . .	132
Физическая подготовка офицеров . .	—
Физическая подготовка слушателей и курсантов военно-учебных заведений	138
Физическая подготовка военнослужащих-женщин	142
Глава 6. **Особенности физической подготовки в видах Вооруженных Сил СССР**	147
Ракетные войска	—
Сухопутные войска	153
Войска ПВО	162

Стр.

Военно-воздушные силы 165
Военно-Морской Флот 178
Воздушно-десантные войска 189
Войска Гражданской обороны 195

Глава 7. **Проверка и оценка физической подготовки** 197

Общие указания . . . . . —
Проверка и оценка физической подготовленности военнослужащих . . . 200
Проверка и оценка методической подготовленности 207
Проверка и оценка качества руководства, организации, обеспечения и проведения физической подготовки 211
Проверка и оценка физической подготовки подразделения воинской части и военно-учебного заведения . 213

Приложения:

1. План физической подготовки личного состава воинской части на период обучения 218
2. Порядок и формы учета физической подготовки в воинской части 222
3. Примерный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки 230
4. Описание полос препятствий . . 233
5. Указания по организации занятий и купания на водной станции 254
6. Описание формы одежды для физической подготовки 258
7. Условия применения формы одежды на утренней физической зарядке 261
8. Нормативы по физической подготовке 262

Стр.

9. Ведомость учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса 307
10. Описание нагрудного знака «Воин-спортсмен» 308
11. Форма удостоверения к нагрудному знаку «Воин-спортсмен» . . . 311
12. Инструкция о порядке присвоения спортивных разрядов и званий 313
13. Инструкция о порядке присвоения спортивных судейских категорий и званий 315

НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СОВЕТСКОЙ АРМИИ И ВОЕННО-МОРСКОМ ФЛОТЕ

Редактор *А. В. Орлов*
Технический редактор *Г. Г. Митрофанова*
Корректор *Г. Н. Приходько*

Сдано в набор 27.11.87. Подписано в печать 27.11.87.
Г-10508
Формат 70×90/32. Печ. л. 10. Усл. печ. л. 11,7.
Усл. кр.-отт. 11,77. Уч.-изд. л. 9,81
Изд. № 5/4093 *Бесплатно* Зак. 238

Воениздат, 103160, Москва, К-160
2-я типография Воениздата
191065, г. Ленинград, Д-65, Дворцовая пл., 10